

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK TEKNIK *COGNITIVE*  
*RESTRUCTURING* UNTUK MENGURANGI PERILAKU *PROKRASTINASI*  
AKADEMIK PESERTA DIDIK SMA AL-AZHAR 03  
BANDAR LAMPUNG**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Oleh :

**APRILIA SULIGA**

**NPM : 1411080173**

**Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN  
LAMPUNG  
1440 H/ 2018 M**

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK TEKNIK *COGNITIVE*  
*RESTRUCTURING* UNTUK MENGURANGI PERILAKU *PROKRASTINASI*  
AKADEMIK PESERTA DIDIK SMA AL-AZHAR 03  
BANDAR LAMPUNG**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Oleh :

**APRILIA SULIGA**

**NPM : 1411080173**

**Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

**Pembimbing I : Drs. Yahya AD, M.Pd**

**Pembimbing II : Busmayaril, S.Ag., M.Ed**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN  
LAMPUNG**

**1440 H/ 2018 M**

**ABSTRAK**  
**PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MENGURANGI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK PESERTA DIDIK DI SMA AL-AZHAR 03 BANDAR LAMPUNG**

Oleh  
**APRILIA SULIGA**  
**1411080173**

Peserta didik mempunyai kesulitan untuk mengerjakan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan, mempersiapkan sesuatu dengan sangat berlebihan, maupun gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan. Dikata sebagai seorang yang melakukan prokrastinasi dapat dikatakan sebagai salah satu perilaku yang tidak efisien dalam menggunakan waktu. Fenomena kebiasaan menunda pekerjaan dikenal dengan istilah prokrastinasi.

Sesuai latar belakang tersebut maka permasalahan yang dapat dirumuskan adalah bagaimana pengaruh konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik SMA Al-Azhar 03 bandar lampung. Sedangkan tujuannya adalah untuk mengetahui adanya pengaruh konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik di SMA Al-Azhar 03 Bandar lampung. Jenis penelitian ini adalah *quasi eksperimen* dengan desain *nonequivalent control group design*.

Adapun hasil dapat diketahui bahwa nilai  $Z$  hitung eksperimen  $> Z$  kontrol ( $2,807 > 2,805$ ), hal ini menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima. Selain itu didapat nilai rata-rata *posttest* kelas eksperimen lebih kecil dari kelas kontrol ( $49 \leq 55,1$ ). Dan dapat dilihat pada kelas eksperimen lebih rendah dari kelas kontrol ( $100\% > 0\%$ ). Maka dapat disimpulkan penggunaan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* berpengaruh dalam penurunan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik di SMA Al-Azhar 03 Bandar Lampung.

**Kata Kunci : *Konseling Kelompok, Cognitive Restructuring, dan Prokrastinasi***





**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**  
**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp(0721)703260

**PERSETUJUAN**

Judul skripsi : **PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING UNTUK MENGURANGI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK PESERTA DIDIK SMA AL-AZHAR 03 BANDAR LAMPUNG**

Nama Mahasiswa : **APRILIA SULIGA**

NPM : **1411080173**

Jurusan : **Bimbingan Konseling Pendidikan Islam**

Fakultas : **Tarbiyah dan Keguruan**

**MENYETUJUI :**

Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam sidang munaqosyah  
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Bandar Lampung, November 2018

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**

**Drs. Yahya AD., M.Pd**

**NIP. 195909201987031003**

**Busmavaril, S.Ag., M.Ed**

**NIP. 197508102009011013**

**Mengetahui**

**Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam**

**Andi Thahir, S.Psi., M.A., Ed.D**

**NIP. 197604272007011015**





**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**  
**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp.(0721)703260

**PENGESAHAN**

Skripsi dengan judul: **PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MENGURANGI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK PESERTA DIDIK SMA AL-AZHAR 03 BANDAR LAMPUNG** Disusun oleh **APRILIA SULIGA, NPM :1411080173** Jurusan : **Bimbingan Konseling Pendidikan Islam**, telah diujikan dalam sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada hari/tanggal: Jumat, 9 November 2018.

**TIM MUNAQOSYAH**

**Ketua : Dr. Rubhan Masykur, M.Pd**

**Sekretaris : Mega Aria Monica, M.Pd**

**Penguji Utama : Dr. Laila Maharani, M.Pd**

**Penguji Pendamping I : Drs. Yahya AD., M.Pd**

**Penguji Pendamping II : Busmayaril, S.Ag., M.Ed**

**Mengetahui,**  
**Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan**



**Prof. Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd**  
**NIP. 195608101987031001**



## <sup>1</sup>MOTTO

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۚ

*Artinya: Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya (Qur'an Surah Al-Baqarah : 286)*



---

<sup>1</sup> Departemen Agama, *al-'aliyy Al-quran Dan Terjemah* (Bandung: Dipenegoro, 2001).h

## PERSEMBAHAN

### *Alhamdulillahirobbilalamin*

Teriring syukur *Alhamdulillah* atas segala nikmat yang telah diberikan dalam menyelesaikan skripsi ini, maka persembahkan atas sebuah karya sebagai bentuk pengabdian kepada :

1. Untuk kedua orangtuaku tercinta, Ayahandaku Sunarto dan Ibundaku Sumarti, ku ucapkan terimakasih yang tiada henti, berkat doa yang selalu kalian limpahkan kepadaku, dengan motivasi yang diberikan sehingga aku bisa mewujudkan impian ku dan impian kalian.
2. Untuk adikku Efrimardinata Suparli, terimakasih engkau telah menjadi penyemangatku, penghibur ku dikala suka dan duka.
3. Para pahlawan tanpa tanda jasa, pelita dalam kegelapan, para guru dan dosen. Semoga Allah merahmati mereka dan memberkahi ilmu yang telah mereka berikan.
4. Kepada Almamater kebanggaan ku Universitas Negeri Raden Intan Lampung

## **RIWAYAT HIDUP**

Aprilia Suliga dilahirkan di Sukau, tanggal 18 april 1996. Peneliti merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Adik bernama Efrimardinata Suparli, dari pasangan Ayahanda Sunarto dan Ibunda Sumarti.

Adapun pendidikan yang telah ditempuh oleh peneliti adalah dimulai dari TK Bunda Khodijah, pada Tahun 2001. SD Negri 04 Buay Nyerupa Tahun 2008. Kemudian melanjut di SMP Negri 1 Sukau Tahun 2011. Dan melanjut di SMA Negri 1 Sukau , kabupaten Lampung Barat lulus Tahun 2014. Selanjutnya, pada tahun 2014 penulis terdaftar sebagai mahasiswi program studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negri Raden Intan Lampung.



## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrohmanirrohim*

*Alhamdulillahirobil'allamin*, puji syukur kehadiran Allah SWT, karena berkat Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dalam rangka memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.), yang berjudul “Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik SMA Al-Azhar 03 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018”.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis telah mendapat bantuan dari banyak pihak untuk hal itu maka peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung;
2. Andi Thahir, MA.,Ed.D, selaku ketua jurusan Pendidikan Bimbingan dan Konseling UIN Raden Intan Lampung;
3. Drs. Yahya AD, M.Pd, selaku Pembimbing I yang telah senantiasa memberikan masukan dan membimbing serta memberikan arahan dalam penyelesaian skripsi ini sesuai yang diharapkan;
4. Busmayaril, S.Ag., M.Ed, selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini sesuai yang diharapkan;
5. Bapak dan Ibu Dosen dilingkungan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung, terimakasih banyak telah memberikan ilmunya selama perkuliahan;

6. Seluruh Staf Karyawan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN raden Intan Lampung khususnya Jurusan Pendidikan Bimbingan dan Konseling, terimakasih atas ketulusan dan kesediaannya membantu peneliti dalam menyelesaikan syarat-syarat administrasi;
7. Drs. Hi. Ma'arifuddin Mz., M.Pd.I, selaku Kepala Sekolah SMA Al-Azhar 03 Bandar Lampung yang telah membantu dan memberikan izin kepada penulis di sekolah yang dipimpin beliau;
8. Mad Berawi, S.Pd, selaku Guru Bimbingan dan Konseling di SMA Al-Azhar 03 Bandar Lampung yang telah mendampingi penulis serta memeberikan informasi sehingga kebutuhan data yang diperlukan dapat dipenuhi;
9. Muhammad Yusuf terima kasih atas curahan kasih sayang dan semangat serta dorongan yang selalu diberikan
10. Teman-teman Jurusan Bimbingan dan Konseling Angkatan 2014 khususnya kelas A, sahabat Elly Panca Purnama Sari, Binti Mar'atus Sholihah, dan Desi Sintia, serta sahabat kecil ku Linda Monica (Kus) terimakasih atas bantuan, saran, motivasinya, dan kebersamaannya yang penuh kasih sayang selama ini;
11. Semua pihak yang telah turut serta membantu menyelesaikan skripsi ini.

Semoga bantuan yang tulus dari berbagai pihak, mendapatkan imbalan dari Allah SWT. Dengan mengucapkan *Alhamdulillahirabbil'alamin*, penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pada pembaca terutama bagi kemajuan pendidikan pada masa sekarang ini. Amin.

Bandar Lampung, 21 September 2018

**APRILIA SULIGA**  
**NPM. 1411080173**



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
ABSTRAK .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
RIWAYAT HIDUP .....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x

### BAB 1 PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	10
C. Batasan Masalah .....	11
D. Rumusan Masalah .....	11
E. Tujuan dan Manfaat Penelitian .....	11
F. Ruang Lingkup Penelitian .....	13

### BAB II Landasan Teori

A. Konseling Kelompok .....	14
1. Pengertian Konseling .....	14
2. Pengertian Konseling Kelompok .....	16
3. Tujuan Konseling Kelompok .....	17
4. Asas-Asas Konseling Kelompok .....	18
5. Tahapan Dalam Konseling Kelompok .....	19
B. Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> .....	21
1. Konsep Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> .....	21
2. Tujuan <i>Cognitive Restructuring</i> .....	22
3. Langkah-Langkah <i>Cognitive Restructuring</i> .....	23

4. Tahap <i>Cognitive Restructuring</i> .....	26
C. Prokrastinasi Akademik .....	29
1. Pengertian Prokrastinasi Akademik .....	29
2. Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik .....	30
3. Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik .....	32
4. Dampak Negatif Perilaku Prokrastinasi Akademik .....	33
D. Penelitian Yang Relevan .....	34
E. Kerangka Penelitian .....	36
F. Hipotesis .....	38

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian .....	40
B. Desain Penelitian .....	40
C. Variabel Penelitian .....	42
D. Definisi Operasional .....	42
E. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling .....	44
1. Populasi .....	44
2. Sampel .....	45
3. Teknik Sampling .....	45
F. Teknik Pengumpulan Data .....	46
1. Observasi .....	46
2. Wawancara .....	46
3. Dokumentasi .....	46
4. Angket Prokrastinasi Akademik .....	47
5. Pengembangan Instrumen Peneliti.....	49
6. Teknik Pengolahan Dan Analisis Data.....	49
G. Teknik Analisis Data.....	50
1. Validitas .....	51
2. Reabilitas.....	53



H. Teknik Pengolahan dan Analisis Data .....	53
--	----

#### **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian .....	57
1. Gambaran hasil Pra pelaksanaan konseling <i>cognitive restructuring</i> .....	57
2. Hasil pelaksanaan kegiatan konseling .....	58
3. Interpretasi Data.....	61
B. Uji Hipotesis Wilcoxon .....	64
1. Analisis proses perhitungan kelas eksperimen.....	65
2. Analisis proses perhitungan kelas kontrol .....	68
3. Analisis sebelum dan sesudah pemberian perlakuan kelas Eksperimen.....	71
4. Analisis sebelum dan sesudah pemberian perlakuan kelas kontrol .....	72

#### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	78
B. Saran.....	79

#### **DAFTAR PUSTAKA**

#### **LAMPIRAN-LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

1. Masalah perilaku prokrastinasi peserta didik kelas XI .....	8
2. Catatan pikir .....	28
3. Definisi operasional .....	45
4. Jumlah populasi terjangkau penelitian .....	47
5. Skor alternatif jawaban .....	49
6. Kriteria perilaku prokrastinasi akademik .....	51
7. Kisi-kisi pengembangan instrumen penelitian .....	51
8. Uji validitas .....	53
9. Hasil uji coba angket .....	54
10. Uji reabilitas .....	55
11. Hasil <i>pre-test</i> peserta didik yang mengalami perilaku prokrastinasi akademik kelas eksperimen kelas XI .....	59
12. Hasil <i>pre-test</i> peserta didik yang mengalami perilaku prokrastinasi akademik kelas kontrol kelas XI .....	60
13. Data skor perilaku prokrastinasi akademik sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok teknik <i>cognitive restructuring</i> kelas eksperimen ....	65
14. Data skor perilaku prokrastinasi akademik sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok teknik <i>thought stopping</i> kelas kontrol .....	65
15. Deskripsi data <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> perilaku prokrastinasi peserta didik di SMA Al-Azhar 03 Bandar Lampung .....	66
16. Tingkat presentase kategori perilaku prokrastinasi akademik kelas eksperimen ...	67
17. Tingkat presentase kategori perilaku prokrastinasi akademik kelas kontrol .....	67
18. Uji wilcoxon kelas eksperimen .....	68
19. Uji wilcoxon kelas kontrol .....	71
20. Deskriptif kelas eksperimen .....	74
21. Deskriptif kelas kontrol .....	75



## DAFTAR GAMBAR

1. Kerangka penelitian .....	39
2. Pola non-equivalent control group design .....	43
3. Variabel penelitian .....	44
4. Kurva setelah diberikan perlakuan kelas eksperimen .....	70
5. Kurva setelah diberikan perlakuan kelas kontrol .....	73
6. Grafik penurunan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik .....	75



## DAFTAR LAMPIRAN

1. Uji validitas
2. Lembar keterangan validitas
3. Lembar angket prokrastinasi akademik
4. Kisi-kisi kuesioner
5. Daftar hadir peserta didik
6. Lembar persetujuan responden
7. Pedoman wawancara
8. Surat balasan penelitian
9. RPL kelas kontrol dan kelas eksperimen
10. Materi RPL
11. Dokumentasi
12. Kartu konsultasi
13. Uji wilcoxon kelas eksperimen dan kelas kontrol
14. Frekuensi kelas eksperimen
15. Frekuensi kelas kontrol
16. Deskriptif kelas eksperimen dan kelas kontrol
17. Hasil pretest kelas eksperimen dan kelas kontrol
18. Hasil posttest kelas eksperimen dan kelas kontrol

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan merupakan bagian yang tidak bisa dipisahkan dari hidup dan kehidupan manusia. Sebab pendidikan secara alami sudah merupakan kebutuhan hidup manusia. Menurut Jalaluddin bagi manusia yang hidup dilingkungan masyarakat yang masih sederhana pendidikan dilakukan langsung oleh para orangtua.<sup>1</sup> Ahmad D. Marimba, menjelaskan bahwa “pendidikan adalah bimbingan atau pemimpin secara sadar oleh si pendidik terhadap perkembangan jasmani dan rohani si terdidik menuju terbentuknya kepribadian yang utama. Marimba menekankan pengertian pendidikan pada pengembangan jasmani dan rohani menuju kesempurnaan dan seimbang. Untuk mewujudkan kesempurnaan tersebut dibutuhkan bimbingan yang serius dan sistematis dari pendidik. Di lihat dari segi pandangan individu, pendidikan berarti pengembangan potensi-potensi yang terpendam dan tersembunyi.”<sup>2</sup>

Pendidikan merupakan sarana dalam mencerdaskan kehidupan bangsa peserta didik. Hal ini tercantum dalam UU No. 20 Tahun 2003 tentang sistem Pendidikan Nasional dengan jelas menyatakan bahwa fungsi pendidikan nasional

---

<sup>1</sup> H. Ramayulis, *Ilmu Pendidikan Islam*, (Jakarta; Kalam Mulia 2002) h. 29

<sup>2</sup> *Ibit*, h, 31



adalah dalam rangka mewujudkan amanah dalam pembukaan UUD, yaitu mencerdaskan kehidupan bangsa. Tujuannya adalah mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, warga negara demokratis, serta tanggung jawab.<sup>3</sup>

Dalam Islam menuntut ilmu wajib hukumnya. Sebagaiman Firman Allah SWT dalam Al-Quran Surah Taha Ayat 114 :

فَتَعَلَىٰ اللَّهُ الْمَلِكُ الْحَقُّ وَلَا تَعْجَلْ بِالْقُرْآنِ مِنْ قَبْلِ أَنْ يُقْضَىٰ إِلَيْكَ وَحْيُهُ  
وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا ﴿١١٤﴾

Artinya : “Maka Maha Tinggi Allah SWT raja yang sebenar-benarnya, dan janganlah kamu tergesa-gesa membaca Al-Quran sebelum disempurnakan mewahyukannya kepadamu, dan katakanlah : “ya Tuhanku, tambahkanlah kepadaku ilmu pengetahuan”. (Q.S Taha: 114).<sup>4</sup>

Pada ayat ini Allah SWT menegaskan bahwa Dialah yang Maha Tinggi, Maha Besar amat luas ilmunya yang dengan ilmunya itu dapat mengatur segala sesuatu dan membuat peraturan-peraturan untuk keselamatan dan kebahagiaan umat Islam. Ayat ini memerintahkan kepada Nabi Muhammad SAW, supaya memohon kepada Allah SWT tambahan ilmu yang dimiliki akan lebih berharga dari emas. Dengan ilmu manusia bisa meraih segalanya. Orang yang berilmu bisa mendapatkan emas, sedangkan dengan emas manusia belum tentu mendapat ilmu.

<sup>3</sup> Undang-Undang SISDIKNA (Sistem Pendidikan Nasional) UU RI No, 20 Tahun 2003 (Jakarta: Sinar Grafik, 2012), h. 3

<sup>4</sup> Al-Quran Tajwid dan Terjemah, Jakarta, h. 312

Peserta didik yang mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu, sesuai batas waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan, mempersiapkan sesuatu dengan sangat berlebihan, maupun gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan. Dikatakan sebagai seorang yang melakukan prokrastinasi, sehingga prokrastinasi dapat dikatakan sebagai salah satu perilaku yang tidak efisien dalam menggunakan waktu. Fenomena kebiasaan menunda pekerjaan dikenal dengan istilah prokrastinasi.<sup>5</sup> Istilah prokrastinasi menunjuk pada suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan (Brown & Holtzman, dalam Rin Fibriani). Menurut Joseph Ferrari prokrastinasi merupakan keputusan yang dibuat-buat ketika bertindak, kecenderungan yang berlawanan dengan dorongan hati dan bertindak tanpa mempertimbangkan yang matang. Prokrastinasi berarti perilaku penundaan tugas, tanpa memperhatikan alasan melakukan penundaan, sehingga prokrastinasi dapat dibedakan menjadi prokrastinasi yang menguntungkan dan yang menimbulkan masalah (Burka & Yuen, dalam Nur Lailatul). Albert Ellis dan William Knaus menyatakan prokrastinasi sebagai kegagalan untuk memulai melakukan maupun menyelesaikan suatu tugas atau aktifitas pada waktu yang ditentukan.<sup>6</sup>

---

<sup>5</sup> M.Nur Ghufro dan Rini Risnawati S, *Teori-teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2011), h 151

<sup>6</sup> Sekar Ratri Andariani dan Anne Fatma, *Hubungan Antara Distress dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam menyusun skripsi*, (Jurnal Talenta Psikologi Vol. II No. 2 Agustus 2013), h, 166

Dalam perspektif islam perilaku prokrastinasi akademik juga dilarang. Allah SWT senantiasa menuntut kepada seluruh manusia agar selalu memanfaatkan waktu semaksimal mungkin dan mengisinya dengan berbagai amal dan perbuatan-perbuatan yang positif. Bukannya menunda-nunda pekerjaan atau tugas yang seharusnya bisa dikerjakan sekarang, tapi ditunda-tunda. Didalam Al-Qur'an banyak disebut ayat dalam redaksi yang menyeru manusia untuk lebih menghargai waktu, tidak menyia-nyiakannya dan mengisinya dengan ibadah,<sup>7</sup>

Sebagai firman Allah SWT dalam Al-Qur'an Surah Al-Anbiya Ayat 90

إِنَّهُمْ كَانُوا يُسْرِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَيَدْعُونَنَا رَغَبًا وَرَهَبًا وَكَانُوا لَنَا خَشِيعِينَ ﴿٩٠﴾

Artinya : “ Sesungguhnya mereka adalah orang-orang yang selalu bersegera dalam (mengerjakan) perbuatan-perbuatan yang baik dan mereka berdoa kepada Kami dengan harap dan cemas. Dan mereka adalah orang-orang yang khusyuk kepada Kami.” ( Qs Al-Anbiya' : 90 )

Salomon & Rothblum menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik sebagai kecendrungan untuk selalu menunda-nunda tugas akademik serta mengalami masalah yang berkaitan dengan tindakan menunda atau meninggalkan tugas. Prokrastinasi membawa dampak yang besar jika terus dibiarkan seperti akan membentuk sifat pembohong, peserta didik akan menjadi

---

<sup>7</sup>Muhammad Ilyas dan Suryadi, *Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMA Islam Terpadu (IT) Boarding School Abu Bakar Yogyakarta*, (Jurnal Pemikiran Islam Edisi Juni 2017 Vol. 41 No.1), h, 75



terdorong untuk mencari alasan tidak mengerjakan tugas, selain itu menimbulkan rasa cemas, takut, dan khawatir karena waktu mengerjakan tugas semakin sempit. Perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh peserta didik didominasi oleh keyakinan irrasional, berpikir irrasional ini diawali dengan belajar secara tidak logis yang biasanya diperoleh dari orangtua dan budaya tempat dibesarkan. Berpikir secara irrasional akan tercermin dari kata-kata yang digunakan. Kata-kata yang tidak logis menunjukkan cara berpikir yang salah yang disebabkan oleh kesalahan dalam mempersepsikan tugas akademik. Peserta didik menganggap tugas akademik adalah hal yang berat dan tidak menyenangkan. Ketika individu mempersiapkan dengan cara yang salah maka mengakibatkan ketakutan yang berlebihan dalam menyelesaikan tugas. Individu mengalami hal yang tidak menyenangkan antara lain : cemas, merasa bersalah, marah, dan panik.<sup>8</sup> Perilaku prokrastinasi akademik yang telah dikembangkan oleh Ferrari, dkk & Stell diantaranya sebagai berikut : (1). menunda saat seseorang berniat untuk belajar; (2) menunda saat yang sebenarnya adalah waktu/jadwal belajar untuk mulai belajar; (3) adanya kesenjangan antara niat untuk belajar dengan perilaku nyata dan; (4) melakukan hal yang lebih menyenangkan lainnya dari pada belajar.<sup>9</sup>

---

<sup>8</sup> Desi Haryanti, Tri Hartini, *Efektifitas Konseling Kelompok Rasional Emosi Keperilakuan Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XII MIPA SMA N 2 Semarang Tahun Pelajaran 2015/2016*, (jurnal BK ISSN 2406-8691 VOLUME 3 NOMER 2, OKTOBER 2016), h, 77

<sup>9</sup> Ermida & Florentina, *Pelatihan Sat Dan Prokrastinasi Pada Siswa Sma, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya*, h 40

Dari pernyataan para ahli diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa prokrastinasi merupakan perilaku menunda-nunda tugas, salah mempersepsiakan tugas yang diberikan sehingga mengakibatkan peserta didik menjadi ketakutan untuk memulai mengerjakan tugas karena khawatir akan hasil dari tugas yang dikerjakan, serta menganggap bahwa tugas akademik adalah hal yang berat dan tidak menyenangkan.

Prokrastinasi akademik ini akan mengganggu proses belajar yang akan dilakukan oleh peserta didik karena dengan tindakan ini maka peserta didik cenderung belajar dengan tidak maksimal karena kurangnya waktu. Contoh perilaku prokrastinasi akademik antara lain : menunda mengerjakan tugas individual atau kelompok, menunda belajar untuk ujian menunda belajar secara mandiri dengan membaca buku teks.

Munculnya perilaku prokrastinasi akademik ini disebabkan oleh beberapa faktor antara lain faktor pemikiran-pemikiran yang irrasional, misal “besok masih bisa”, “saya bisa mengerjakan hal ini dengan cepat”. Disamping itu adanya keinginan untuk memperoleh kesenangan (*reinforcement*) sesaat yang lebih menarik juga menjadi penyebab munculnya perilaku prokrastinasi misalnya : memilih jalan-jalan bersama teman di mall atau menonton film sesuai dengan jadwal yang telah dibuatnya. Hal ini dipengaruhi oleh motivasi belajar eksternal dan internal yang rendah pada peserta didik (Scraw, Wadkins & Olafson, 2007 : 16 ; Reasinger & Brownlow, 1996 : 2 ). Penyebab munculnya perilaku prokrastinasi ini adalah pengaturan waktu yang buruk dari peserta didik itu

sendiri (Ferrari, et al, 1995 : 78-79).<sup>10</sup> Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama dari pada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seorang prokratinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam menyelesaikan suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya.

Berdasarkan pengamatan dan hasil wawancara saya dengan guru bimbingan konseling Bapak Mad Berawi, S.Pd yang saya lakukan pada hari senin tanggal 26 maret 2018, menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi peserta didik sering terjadi dilingkungan sekolah dikarenakan faktor peserta didik yang memiliki pemikiran irrasional bahwa pada keesokan hari bisa dikerjakan, kurangnya percaya diri untuk mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, mementingkan hal yang lebih menyenangkan sehingga melupakan tugas-tugas sekolah, serta kurangnya mengatur waktu antara belajar dan bermain.<sup>11</sup>

Berkaitan dengan gambaran perilaku prokrastinasi akademik peserta didik dalam hasil pengamatan saya sebagaimana yang disebut diatas. Hal ini terlihat dan dijelaskan pada tabel berikut ini :

---

<sup>10</sup> Ermida & Florentina Yuni Apsari, *pelatihan sat (self regulation, assertiveness, time management dan prokrastinasi akademik pada siswa sma, fakultas psikologi universitas katolik widya mandala surabaya*, (jurnal psikologi), h, 41

<sup>11</sup> Pra survey tanggal 26 maret 2018 *data diperoleh dari hasil observasi dan wawancara dengan guru bimbingan konseling SMA Al-Azhar 03 bandar lampung*



**Tabel 1**  
**Masalah Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas XI**

No	Aspek	Bentuk Perilaku Prokrastinasi	Jumlah Peserta Didik
1	<i>Perceived time</i>	a. gagal menempati deadline	3
		b. suka menunda tugas	2
2	<i>Intention-action</i>	a. kesenjangan waktu antar rencana sendiri kinerja aktual	1
		b. sulit melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu	2
3	<i>Emotional distress</i>	a. cemas saat melakukan prokrastinasi	4
		b. merasa tenang karena waktu masih banyak	3
4	<i>Perceived ability</i>	a. tidak yakin terhadap kemampuan dirinya	2
		b. merasa takut gagal	3

Sumber: Observasi dan Wawancara Guru BK di SMA Al-Azhar 03 Bandar Lampung<sup>12</sup>

Berdasarkan tabel di atas terdapat 20 peserta didik yang memperlihatkan perilaku prokrastinasi akademik dengan 5 peserta didik mengalami masalah *perceived time*, 3 peserta didik mengalami masalah *intention action*, 7 peserta didik mengalami *emotion distress*, 5 peserta didik mengalami *perceived ability*.

Penjelasan :

- a. *perceived time* adalah bahwa peserta didik merasa memiliki waktu yang cukup banyak, sehingga menunda-nunda pekerjaan sampai batas akhir;
- b. *intention-action* adalah bahwa adanya ketidak sesuaian antara rencana dan kinerja peserta didik yang akhirnya menyebabkan keterlambatan dalam tugas;
- c. *emotional distress* adalah bahwa adanya tekanan dalam diri peserta didik baik itu perasaan tenang maupun cemas saat melakukan prokrastinasi;
- d. *perceived ability* adalah bahwa peserta didik merasa tidak yakin terhadap kemampuan yang dimiliki sehingga lebih memilih menunda dan mengandalkan orang lain.

<sup>12</sup> Sumber : Observasi dan Wawancara Guru BK di SMA Al-Azhar 03 Bandar Lampung

Dilihat dari fenomena diatas, maka untuk mencoba mengatasi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik upaya yang harus dilakukan untuk mengurangi masalah ini melalui teknik *cognitive restructuring*. Doyle menjelaskan bahwa peserta didik perlu disadari pikirannya untuk tujuan bisa merubah pikirannya. Menurut Elford *cognitive restructuring* melibatkan penerapan prinsip-prinsip pembelajaran dipikiran. Jelas bahwa teknik *cognitive restructuring* adalah salah satu dari teknik yang digunakan dalam kognitif perilaku konseling yang berfungsi pada perilaku dan pikiran individu. *Cognitive restructuring* adalah prosesnya belajar untuk distorsi kognitif atau menyangkal dasar “kesalahan berpikir” dengan tujuan mengganti pikiran peserta didik yang irrasional menjadi pemikiran rasional.<sup>13</sup>

Doyle mendeskripsikan sebuah prosedur suatu langkah spesifik dalam *cognitive restructuring* yaitu sebagai berikut : (1) kumpulkan informasi latar belakang klien untuk menangani masalah; (2) bantu klien dalam menjadi sadar akan proses pikirannya; (3) periksa proses berpikir rasional klien; (4) memberikan evaluasi keyakinan pada klien; (5) membantu klien untuk mengubah keyakinan; (6) ulangi proses pikiran rasional sekali lagi, dengan mengajarkan aspek-aspek penting kepada klien; (7) kombinasikan *thought stopping* dengan simulasi, PR (pekerjaan rumah) dan relaksasi sampai pola-pola logis benar-benar terbentuk.<sup>14</sup>

---

<sup>13</sup> Muhammad Ilham Bakhtiar dan Sinta Nurul Oktaviana Kasim, *Teknik Aplikasi Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengurangi Perilaku Dalam Prokrastinasi Akademik*. Tersedia Di <https://osf.io/preprints/inarxiv/njgqx/download?format=pdf>

<sup>14</sup> Bradley t Elford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2017) h, 255-256

Dalam mengatasi permasalahan perilaku prokrastinasi akademik peneliti menggunakan layanan konseling kelompok. Layanan konseling kelompok adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan didalam suasana kelompok. Disana terjadi hubungan konseling dalam suasana yang diusahakan sama seperti dalam konseling perorangan, yaitu hangat, terbuka, permisif, dan penuh keakraban. Adanya pengungkapan dan pemahaman masalah klien, penelusuran sebab-sebab timbulnya masalah, upaya pemecahan masalah, kegiatan evaluasi dan tindak lanjut. Melalui dinamika interaksi sosial yang terjadi diantara anggota kelompok, masalah yang dialami oleh masing-masing individu anggota kelompok dicoba untuk ditentaskan. Layanan konseling kelompok bagi peserta didik dapat memberikan informasi, pengembangan pola tingkah laku yang baik dalam interaksi sosial serta mengoptimalkan perkembangan peserta didik dalam proses belajar. Dengan memanfaatkan layanan konseling kelompok maka diharapkan akan mengatasi masalah yaitu prokrastinasi akademik peserta didik.<sup>15</sup>

Berdasarkan latar belakang, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik kelas XI SMA Al-Azhar 03 Bandar Lampung semester genap tahun pelajaran 2017/2018. Selanjutnya dituangkan dalam judul penelitian berikut : “Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik SMA Al-Azhar 03 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018”.

---

<sup>15</sup> Prayitno & Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2013) h, 311



## B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang terdapat di SMA Al-Azhar 03 Bandar Lampung, Maka identifikasi masalah yang ditemukan dalam penelitian ini yaitu :

1. Terindikasi sebanyak 5 peserta didik yang mengalami masalah *perceidved time*
2. Terindikasi sebanyak 3 peserta didik yang mengalami *masalah intention action*
3. Terindikasi sebanyak 7 peserta didik yang mengalami *emotional distress*
4. Terindikasi sebanyak 5 peserta didik yang mengalami masalah *perceidved ability*
5. Belum maksimalnya penggunaan konseling kelompok teknik *cognitive resrecturing* dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik.

## C. Batasan Masalah

Agar pembahasan pada penelitian ini terarah dan tidak keluar dari permasalahan yang ada, maka penelitian membatasi pada pengaruh konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik.

## D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada batasan masalah diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah: “Apakah konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* dapat berpengaruh dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik di SMA Al-Azhar 03 Bandar Lampung?”

## E. Tujuan dan Manfaat Penelitian

### 1. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bahwa konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* dapat berpengaruh untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik di SMA Al-Azhar 03 Bandar Lampung.

### 2. Manfaat Penelitian

#### a. Manfaat Teoritis

b. Penelitian ini akan menambahkan ilmu pengetahuan khususnya pada bidang bimbingan konseling mengenai konseling kelompok terhadap perilaku prokrastinasi akademik peserta didik.

#### c. Manfaat Praktis

##### 1) Bagi Peserta Didik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh peserta didik sehingga dapat membantu mengatasi masalah yang dihadapi selama proses kegiatan belajar disekolah berlangsung.

##### 2) Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Diharapkan dapat menjalankan konsep dari layanan bimbingan dan konseling dalam pencapaian tujuan dari kegiatan konseling kelompok disekolah yaitu mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik.

### 3) Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sebuah referensi terkait pelaksanaan bimbingan dan konseling disekolah.

### 4) Bagi Peneliti

Untuk menambah wawasan tentang layanan konseling kelompok dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik.

## F. Ruang Lingkup Penelitian

Agar tidak terjadi penyimpangan permasalahan dari penelitian yang akan dilaksanakan, maka ruang lingkup penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sifat Penelitian : Penelitian Eksperimen
2. Subjek Penelitian : Peserta Didik Kelas XI IPA 3 Di SMA Al-Azhar 03 Bandar Lampung
3. Objek Penelitian : Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* dan Perilaku Prokrastinasi Akademik.
4. Tempat Penelitian : SMA Al-Azhar 03 Bandar Lampung
5. Waktu Penelitian : Tahun Pelajaran 2017/2018

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Konseling Kelompok**

##### **1. Pengertian Konseling**

Konseling adalah upaya membantu individu melalui proses interaksi yang bersifat pribadi antara konselor dan konseli agar konseli mampu memahami diri dan lingkungannya, mampu membuat keputusan dan menentukan tujuan berdasarkan nilai yang diyakininya sehingga konseli merasa bahagia dan efektif perilakunya.<sup>1</sup>

Menurut Jones, konseling adalah kegiatan dimana semua fakta dikumpulkan dan semua pengalaman peserta didik difokuskan pada masalah tertentu untuk diatasi sendiri oleh yang bersangkutan, dimana ia diberi bantuan pribadi dan langsung dalam pemecahan masalah itu. Konselor tidak memecahkan masalah untuk klien. Konseling harus ditujukan pada perkembangan yang progresif dari individu untuk memecahkan masalah-masalahnya sendiri tanpa bantuan. Menurut Smith, dalam Sertzer & Stone konseling merupakan suatu proses yang terjadi dalam hubungan tatap muka antara seorang individu yang terganggu oleh masalah yang tidak dapat diatasinya sendiri dengan seorang pekerja yang profesional, yaitu orang yang

---

<sup>1</sup> Ahmad Juantika Nurihsan, *Bimbingan Dan Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan*, Reflika Aditama, Bandung 40245 Agustus 2010, h. 10



telah terlatih dan berpengalaman membantu orang lain mencapai pemecahan-pemecahan terhadap berbagai kesulitan pribadi.<sup>2</sup>

Adapun konseling menurut Prayitno dan Erman Amti adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah (disebut klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien. Sejalan dengan itu Winkel mendefinisikan konseling sebagai serangkaian kegiatan paling pokok dari bimbingan dalam usaha membantu konseli/klien secara tatap muka dengan tujuan agar klien dapat mengambil tanggung jawab sendiri terhadap berbagai persoalan atau masalah khusus.<sup>3</sup>

Dari beberapa pengertian konseling yang dikemukakan oleh para ahli diatas, dapat dinyatakan bahwa konseling merupakan salah satu bentuk kegiatan yang terdiri dari dua individu yaitu seorang konselor dan seorang konseli, dimana seorang konselor membantu konseli untuk dapat memecahkan permasalahan yang sedang dialami melalui proses tatap muka dan melontarkan pertanyaan kepada seorang konseli, sehingga konseli itu sendiri dapat menemukan solusi dari masalahnya sendiri serta konseli mampu mengembangkan potensi diri nya melalui kegiatan konseling dan mampu mendedikasikan diri untuk lebih baik lagi.

---

<sup>2</sup> Prayitno Dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*, Rineka Cipta, Jakarta 2013, h 100

<sup>3</sup> Anas Salahudin, *Bimbingan Dan Konseling*, CV Pustaka Setia, Bandung 2010, h 15

## 2. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Konseling kelompok bersifat pencegahan dalam arti bahwa, individu yang bersangkutan mempunyai kemampuan normal atau berfungsi secara wajar dalam masyarakat, tetapi memiliki beberapa kelemahan dalam kehidupannya sehingga mengganggu kelancaran berkomunikasi dengan orang lain. Konseling kelompok bersifat memberi kemudahan bagi pertumbuhan dan perkembangan individu, dalam arti memberi kesempatan, dorongan, juga pengarahan kepada individu-individu yang bersangkutan untuk mengubah sikap dan perilakunya selaras dengan lingkungan.

Konseling kelompok merupakan proses antarpribadi yang dinamis, terpusat pada pemikiran dan perilaku yang sadar, serta melibatkan fungsi-fungsi terapi, seperti sifat permisif orientasi pada kenyataan, saling mempercayai, saling memperlakukan dengan hangat, saling pengertian, saling menerima dan mendukung.<sup>4</sup>

Menurut Larrabee & Terres meramalkan bahwa pada tahun 2004 layanan konseling kelompok mendominasi segenap upaya pelayanan bimbingan dan konseling.<sup>5</sup> Menurut Goerge M Gazda dalam buku Winkel mengemukakan konseling kelompok adalah suatu proses antar pribadi yang

---

<sup>4</sup> Ahmad Juantika Nurihsan, *Bimbingan dan Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan*, Refika Aditama, Bandung Agustus 2010, h 24

<sup>5</sup> Prayitno dan Erman Amti, *Ibid*, h,307

dinamis, yang terpusat pada pemikiran dan perilaku yang disadari.<sup>6</sup> Berdasarkan berbagai pendapat para ahli maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan suatu layanan yang menempatkan peserta didik dalam suatu kelompok kecil untuk memberikan kesempatan dalam pembahasan dan pengentasan permasalahan dari masing-masing anggota kelompok dengan bantuan yang diberikan oleh seorang konselor sebagai pemimpin kelompok.

### 3. Tujuan Konseling Kelompok

Tujuan konseling kelompok menurut Dewa Ketut Sukardi yaitu :

- a. Melatih anggota kelompok agar berani berbicara dengan orang banyak;
- b. Melatih anggota kelompok dapat bertenggang rasa terhadap teman sebayanya;
- c. Dapat mengembangkan bakat dan minat masing-masing anggota kelompok;
- d. Mengentaskan permasalahan-permasalahan kelompok.<sup>7</sup>

Sedangkan menurut Prayitno dalam buku Tohirin menjelaskan, secara umum tujuan layanan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan berkomunikasi. Melalui layanan konseling kelompok, hal-hal yang dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi siswa diungkap dan didinamikan melalui berbagai teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan berkomunikasi siswa berkembang secara optimal.

---

<sup>6</sup> Winkel dan Sri Hastuti, *Bimbingan dan Konseling di Institut Pendidikan*. Media Abadi, Yogyakarta 2004, h 590

<sup>7</sup> Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Prokram Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Rineka Cipta, Jakarta 2002, h 50-51

Selanjutnya menurut Prayitno dalam buku Tohirin secara khusus yaitu oleh karena fokus layanan konseling kelompok adalah masalah pribadi individu peserta layanan, maka layanan konseling kelompok yang intensif dalam upaya pemecahan masalah tersebut, para peserta memperoleh dua tujuan sekaligus yaitu:

- a. Berkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap terarah kepada tingkah laku khususnya dan bersosialisasi dan berkomunikasi;
- b. Terpecahnya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah tersebut bagi individu-individu lain yang menjadi peserta layanan.<sup>8</sup>

Jadi dapat disimpulkan bahwa tujuan dari konseling kelompok adalah untuk melatih peserta didik dalam pengembangan potensi, untuk melatih peserta didik dalam bersosialisasi dan berkomunikasi dengan sesama teman. Peserta didik dapat mengekspresikan diri sehingga mampu mengembangkan kepercayaan diri peserta didik dan juga dapat mengentaskan permasalahan yang sedang dialami anggota kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok itu sendiri.

#### **4. Asas-Asas Konseling Kelompok**

Menurut Prayitno dalam konseling kelompok asas yang dipakai, yaitu :

- a. Kerahasiaan, karena membahas masalah pribadi anggota kelompok (masalah yang dirasakan tidak menyenangkan, mengganggu perasaan, dan aktifitas kesehariannya);

---

<sup>8</sup> Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, RajaGrafindo Persada, Jakarta 2007, h 173 -174



- b. Kesukarelaan, yaitu asas yang menghendaki adanya kesukaan dan kerelaan peserta didik yang mengikuti atau menjalani layanan atau kegiatan yang diperuntukan baginya. Guru pembimbing berkewajiban membina dan mengembangkan kesukarelaan seperti itu;
- c. Keterbukaan, yaitu asas yang menghendaki agar peserta didik yang menjadi sasaran layanan atau kegiatan bersikap terbuka dan tidak berpura-pura, baik dalam memberikan keterangan tentang dirinya sendiri maupun dalam menerima berbagai informasi dari luar yang berguna bagi dirinya. Guru pembimbing berkewajiban mengembangkan keterbukaan peserta didik. Agar peserta didik mampu terbuka, guru pembimbing harus terlebih dahulu bersikap terbuka dan tidak berpura-pura. Asas keterbukaan ini erat kaitannya dengan asas kerahasiaan dan kesukarelaan;
- d. Kegiatan, yaitu asas yang menghendaki agar peserta didik yang menjadi sasaran layanan dapat berpartisipasi aktif di dalam penyelenggaraan konseling kelompok. Guru pembimbing perlu mendorong dan memotivasi peserta didik untuk dapat aktif dalam setiap layanan/kegiatan yang diberikan kepadanya.<sup>9</sup>

## 5. Tahapan Dalam Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok memiliki beberapa tahapan. Para ahli pada umumnya menggunakan istilah yang berbeda untuk tahapan-tahapan dalam layanan konseling kelompok, namun intinya tetap sama. Tahapan layanan konseling kelompok ada 4, yaitu :

### a. Tahap Pembentukan

Tahap pembentukan merupakan tahap pengenalan dan tahap perlibatan awal dalam kelompok. Tahapan ini sangat perlu sebagai dasar pembentukan dinamika kelompok. Dalam tahap ini pemimpin kelompok harus menjelaskan pengertian layanan konseling kelompok. Tujuan, tatacara dan asas-asas bimbingan kelompok. Selain itu pengenalan antara sesama anggota kelompok maupun pengenalan anggota kelompok dengan pemimpin kelompok juga dilakukan ditahap ini.

---

<sup>9</sup> Prayitno, *Op.Cit*, h 14-15

#### b. Tahap Peralihan

Pada tahap ini pemimpin kelompok perlu kembali mengalihkan perhatian anggota kelompok tentang kegiatan apa yang dilakukan selanjutnya, menjelaskan jenis kelompok (kelompok tugas atau bebas), menawarkan atau mengamati apakah anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya, membahas suasana yang terjadi dan meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota.

#### c. Tahap Kegiatan

Tahap ini merupakan tahap inti dari layanan konseling kelompok, dalam tahap ketiga ini hubungan antar anggota kelompok tumbuh dengan baik. Saling tukar pengalaman dalam bidang suasana perasaan yang terjadi, pengutaraan, penyajian, dan pembukaan diri berlangsung bebas. Konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* adalah setelah pengungkapan masalah kemudian ;

- 1) Menentukan rangkaian situasi yang menyebabkan permasalahan;
- 2) Anggota kelompok dan pemimpin kelompok bersama-sama mencari solusi dan bertukar informasi bagaimana cara manajemen diri untuk mengurangi perilaku prokrastinasi belajar;
- 3) Konselli mencoba mempraktikan hasil diskusi dlama kehidupan sehari-hari;
- 4) Mendiskusikan kembali hasil penerapan dari teknik *Cognitive Restructuring* pada pertemuan selanjutnya.

#### d. Tahap Pengakhiran

Pada tahap ini pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera berakhir, meminta kepada para anggota kelompok untuk

mengemukakan perasaan tentang kegiatan yang telah dijalani, serta membahas kegiatan lanjutan. Dalam tahap ini pemimpin kelompok tetap mengusahakan suasana hangat, bebas, terbuka, memberi pernyataan dan mengucapkan terima kasih atas keikutsertaan anggota, memberikan semangat untuk kegiatan lebih lanjut dan rasa penuh persahabatan.

## **B. Teknik *Cognitive Restructuring***

### **1. Konsep Teknik *Cognitive Restructuring***

Menurut Dombeck & Wells-Moran *cognitive restructuring* melibatkan penerapan prinsip-prinsip belajar pada pikiran. Teknik ini dirancang untuk membantu mencapai respon emosional yang lebih baik dengan mengubah kebiasaan penilaian habituak sedemikian rupa sehingga menjadi tidak terlalu terbias. Sedangkan menurut James & Gilliland strategi *Cognitive Restructuring* didasarkan pada dua asumsi, yaitu : (1) pikiran irasional dan kognisi defektif menghasilkan *self-defeating behaviors* yaitu perilaku yang disengaja memiliki efek negatif pada diri sendiri, (2) pikiran dan pernyataan tentang diri sendiri dapat diubah melalui perubahan pandangan dan kognisi personal.<sup>10</sup>

Menurut Beck dalam Fauzan mengatakan bahwa terapi kognitif melalui *Cognitive Restructuring* pikiran meliputi usaha memberikan bantuan kepada siswa agar dapat mengevaluasi tingkah laku mereka dengan kritis dengan menikberatkan pada hal pribadi yang negatif. Siswa diajak untuk menalar, memahami dan menghayati serta

---

<sup>10</sup> Bradley T. Erford, *40 Teknik yang Harus di Ketahui Setiap Konselor*, Pustaka Pelajar, Celebah Timur UH III/584 Yogyakarta 2016, h 255

memonitor gagasan dan asumsi mereka terhadap suatu masalah secara positif.<sup>11</sup>

Menurut Cormier dan Cornier dalam nursalim “*Cognitive Restructuring* menggunakan asumsi bahwa respon-respon perilaku dan emosional yang tidak adaptif dipengaruhi oleh keyakinan, sikap, dan persepsi (kognisi) klien”. Ditegaskan pula oleh Sayre menyatakan strategi *Cognitive Restructuring* merupakan serangkaian kegiatan meneliti dan menilai keyakinan yang konseli miliki saat ini untuk memahami bagaimana keyakinannya, apakah dinilai rasional atau tidak rasional (atau valid atau gugur) melalui proses yang objektif dari penilaian yang berhubungan dengan pikiran, perasaan, dan tindakan.<sup>12</sup> Selain itu, Murk mendefinisikan *cognitive restructuring* yaitu teknik yang menghasilkan kebiasaan baru pada konseli dalam berpikir, merasa, bertindak dengan cara mengidentifikasi kebiasaan bermasalah, memberi label pada kebiasaan tersebut, dan menggantikan tanggapan/persepsi diri yang negatif menjadi realistis. *Cognitive restructuring* memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan konseli yang tidak rasional.<sup>13</sup>

---

<sup>11</sup> Umi Hidayatin, *Penerapan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mengurangi Gejala Dissociative Trance Disorder Siswa SMAN 1 Kademangan*, (jurnal Cendekia, Vol. 11 , No. 1, april 2017. Surakarta Indonesia) ,h, 46

<sup>12</sup> Chintia Diana Crisri, *Penggunaan Strategi Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa Kelas X-Tsm (Teknik Sepeda Motor)-1 SMK Negeri 1 Mojokerto*. (jurnal BK UNESA. Volume 04 Nomor 01 tahun 2013, 266 – 273),h, 268

<sup>13</sup> Rika Damyati, Puti Ami Nurjannah, *Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku Dengan Teknik Restruktisasi Kognitif Terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII Di Mts N 2 Bandar Lampung*. (Jurnal Bimbingan Dan Konseling 03 (2) (2016) 287-301, h, 5



*Cognitive restructuring is a specific therapeutik skill that specifies how an individual should change their thinking, and directs an individual to shift their thoughts and beliefs in a particular adaptive way. Cognitive flexibility is likely to be an important mental ability to facilitate the learning of cognitive restructuring as a skill to increse adaptive functioning and the ability to adjust to changes in life circumstances. In two previouese studies, cognitive flexibility has been shown to be important for cognitive restructuring skill acquision in older clinical and non clinical samples.<sup>14</sup>*

Jelas bahwa teknik *Cognitive Restructuring* adalah salah satu dari teknik yang digunakan dalam kognitif-perilaku konseling, konseling yang berfokus pada peran itu serta pikiran dan perilaku dari individu. *Cognitive Restructuring* adalah proses belajar untuk distorsi kognitif atau menyangkal dasar “kesalahan berfikir” dengan tujuan mengganti pikiran peserta didik yang irasional menjadi pemikiran yang rasional. menjadi pemikiran positif.

## **2. Tujuan *Cognitive Restructuring***

Hofman dan Asmundson mendiskusikan bagaimana *Cognitive Restructuring* memungkinkan konselor profesional dan konselor mengenali secara kolaboratif pikiran-pikiran irasional atau maladaptif dan menggunakan strategi-strategi tertentu, seperti : *logical dispulation*, *socrating questioning*, dan eksperimen perilaku, untuk menantang realitas mereka. Meichenbaum mendeskripsikan tiga tujuan teknik *cognitive restructuring* yang dipenuhi konselor dan klien sambil menjalani ketujuh langkah yang dideskripsikan oleh Doyle, sebagai berikut :

---

<sup>14</sup> C.Johnco, V.M. Wuthrich, R.M Rapee. *The influence of cognitive flexibility on treatment outcome and cognitive restructuring skill acquisition during cognitive behavioural treatmen for anixiety and depression in older adults :result of a pilot study.* (jurnal behaviour research and therapy), h, 56

- a. Klien perlu menjadi sadar akan pikiran-pikirannya, untuk melakukan ini, Meichenbaum merekomendasikan untuk menanyakan pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan langsung dengan pikiran dan perasaan kepada klien. Konselor profesional juga dapat membantu klien menggunakan *imagery reconstruction* untuk mengakses pikiran-pikiran tertentu. Proses ini melibatkan klien membayangkan sebuah situasi dalam gerak lambat, sedemikian rupa sehingga klien dapat mendeskripsikan pikiran-pikiran dan perasaan-perasaan di seputar insiden.
- b. Klien perlu mengubah proses pikirannya, konselor profesional dapat membantu klien memenuhi tujuan ini dan belajar mengubah pola-pola berfikirnya. Konselor profesional dapat membantu klien dalam menjadi sadar akan perubahan dalam proses pikiran yang perlu dibuat dengan membantu klien untuk “mengevaluasi pikiran dan keyakinannya, memunculkan prediksi, mengeksplorasi alternatif, dan mempertanyakan logika yang keliru”.
- c. Perlu bereksperimen untuk mengeksplorasi diri dan mengubah ide tentang dirinya dan dunianya, mulai dengan memerintahkan klien untuk melakukan eksperimen-eksperimen pribadi dalam ranah terapeutik dan kemudian beralih ke situasi kehidupan nyata ketika klien sudah siap.<sup>15</sup>

### 3. Langkah-Langkah Teknik *Cognitive Restructuring*

Doyle dalam Erford mengemukakan bahwa untuk mengimplementasikan *cognitive restructuring* ada tujuh langkah spesifik

---

<sup>15</sup> Bradley T. Erford, *Op.Cit*, h256 - 258

yang wajib diikuti oleh seorang konselor yaitu mengumpulkan informasi, membantu klien menjadi sadar akan proses pemikirannya, periksa proses berpikir rasional klien untuk mengevaluasi keyakinan klien, membantu klien belajar mengubah keyakinan dan asumsi internalnya, ulangi proses pemikiran sekali lagi, dan kombinasikan *thought stopping* dengan simulasi, pekerjaan rumah, dan relaksasi. Penjelasan dari langkah-langkah tersebut adalah sebagai berikut

- a. Kumpulkan informasi latar belakang, konselor mengungkapkan bagaimana peserta didik dapat menangani masalah yang dialami baik dari masa lalu maupun saat ini. Dengan cara wawancara konseling pada peserta didik;
- b. Bantu klien dalam menjadi sadar akan proses pemikirannya. Mendiskusikan contoh-contoh kehidupan nyata yang mendukung kesimpulan peserta didik serta mendiskusikan berbagai interpretasi yang berbeda dengan yang lain tentang bukti-bukti yang ada;
- c. Periksa proses berpikir rasional peserta didik. Konselor sebaiknya memfokuskan bagaimana pikiran peserta didik dapat mempengaruhi kesejahteraannya. Seorang konselor yang profesional dapat membesar-besarkan pemikiran irrasional untuk membuat poinnya lebih terlihat bagi peserta didik;
- d. Memberikan bantuan kepada peserta didik untuk mengevaluasi keyakinan peserta didik tentang pola pikiran logis peserta didik sendiri maupun pikiran orang lain. Seorang konselor dapat mengevaluasi apa yang dipikirkan klien, apakah yang mereka pikirkan merupakan pikiran yang negative maupun pikiran positif;
- e. Membantu peserta didik dalam belajar mengubah keyakinan dan asumsi internalnya. Konselor dapat membantu peserta didik dalam mengubah keyakinannya, apabila mereka memiliki keyakinan bahwa menunda tugas akan mendapatkan nilai yang bagus maka konselor memberikan gambaran sepenuhnya bahwa menunda tugas tersebut akan menimbulkan efek yang kurang baik;
- f. Ulangi proses pemikiran rasional sekali lagi. Mengulangi dengan menggunakan aspek-aspek penting kepada peserta didik dengan menggunakan contoh-contoh kehidupan nyata. Bantu peserta didik membentuk tujuan-tujuan yang masuk akal yang akan bisa dicapai oleh peserta didik;

- g. Kombinasikan *thought stopping* dengan simulasi, PR, dan relaksasi. Konselor memberikan simulasi dengan memberikan pekerjaan rumah, konselor tidak akan memberikan batas *deadline*. Apakah konseli benar-benar sudah paham mengenai efek dari menunda pekerjaan rumah.

Cornnier Cornnier mengungkapkan bahwa, tahapan-tahapan prosedur *cognitive restructuring* terdapat enam bagian utama yaitu rasional; tujuan dan tinjauan singkat prosedur, identifikasi pemikiran klien dalam situasi problem, pengenalan dan latihan *coping thought* pindah dari pikiran-pikiran negative ke *copping thought*, pengenalan dan latihan penguatan positif, dan tugas rumah dan tindak lanjut. Enam tahapan-tahapan tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut;

- a. Rasional. Tujuan dan tinjauan singkat prosedur. Rasional digunakan untuk memperkuat keyakinan klien bahwa “pernyataan diri” dapat mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik karena peserta didik beranggapan bahwa PR hanya tugas rumah, kalau tidak ada *deadline* maka mereka tidak segera mengerjakan. Tujuan konseling adalah agar peserta didik menyadari kebiasaan prokrastinasi akan mengakibatkan prestasi rendah;
- b. Identifikasi pikiran konseli dalam situasi problem. Melakukan suatu analisis terhadap pikiran-pikiran klien dalam situasi yang mengandung tekanan atau situasi yang menimbulkan prokrastinasi. Konselor bertanya kepada klien apa yang dipikirkan ketika sebelum, selama, dan sesudah melakukan prokrastinasi akademik. Apabila masih gagal mengidentifikasi pikiran klien, konselor dapat meminta klien untuk menetapkan manakah pikiran positif (segera mengerjakan) dan manakah yang negative (menunda);
- c. Pengenalan dan latihan *copping thought*. Pada tahap ini klien diberikan pengenalan serta latihan dalam mengatasi pikiran negative atau pikiran yang mengakibatkan ia menunda tugas akademiknya. Latihan *copping thought* misalnya konselor menjelaskan bahwa kebiasaan menunda suatu pekerjaan akan menimbulkan efek yang buruk seperti guru akan memberikan nilai jelek dan akan menimbulkan nilai prestasi dibawah KKM;
- d. Pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *copping thought*, setelah klien mengidentifikasi pikiran-pikiran negative dan mempraktekan *copping thought* alternatif, konselor selanjutnya melatih klien untuk pindah dari pikiran-pikiran negative ke *copping thought*. Terdapat dua kegiatan dalam

- prosedur ini, yaitu : pemberian contoh peralihan pikiran oleh konselor dan latihan peralihan pikiran oleh klien;
- e. Pengenalan dan latihan penguatan positif, bagian terakhir dari *cognitive restructuring* berisikan kegiatan mengajar klien tentang cara-cara memberikan penguatan bagi dirinya sendiri untuk setiap keberhasilan yang dicapainya. Hal ini dapat dilakukan dengan cara konselor memodelkan dan klien mempraktekan pernyataan diri yang positif;
  - f. Tugas rumah dan tindak lanjut, meskipun tugas rumah merupakan bagian integral dari setiap tahapan prosedur *cognitive restructuring*, klien pada akhirnya dapat mampu untuk menggunakan *cognitive restructuring* kapanpun diperlukan dalam situasi yang menekan. Tugas rumah ini dimaksudkan untuk memberikan kesempatan kepada klien untuk mempraktekan keterampilan segera untuk mengerjakan tugas yang diperoleh dalam menggunakan *coping thought* dalam situasi yang sebenarnya.<sup>16</sup>

#### 4. Tahap *Cognitive Restructuring*

Tahap implementasi *cognitive restructuring* yaitu sebagai berikut :

##### a. Asesmen dan Diagnosa

Asesmen dan diagnosa ditahap awal bertujuan untuk memperoleh data tentang kondisi konseli yang akan ditangani serta mengantisipasi kemungkinan kesalahan pada proses konseling. Ditahap pertama dilakukan kegiatan sebagai berikut : (a) Penyebaran alat ukur untuk mengumpulkan informasi; (b) Melakukan kontrak konseling dengan konseli supaya konseli mampu berkomitmen untuk mengikuti proses konseling dari tahap awal sampai akhir.

##### b. Mengidentifikasi Pikiran-Pikiran Negatif

Sebelum konseli diberikan bantuan untuk mengubah pikiran-pikiran yang mengalami disfungsi, terlebih dahulu konselor perlu membantu konseli untuk menyadari disfungsi pikiran-pikiran yang konseli miliki dan



memberitahukan secara langsung kepada konselor. Pada level umum, konseli didorong untuk kembali pada pengalaman dan melakukan intropeksi atau merefleksikan pengalaman-pengalaman yang sudah dilalui.

c. Memonitor Pikiran-Pikiran Peserta Didik Melalui *Though Record*

Pada tahap ketiga, konseli dapat diminta untuk membawa buku catatan kecil yang berguna untuk menuliskan tugas pekerjaan rumah, hal-hal yang berhubungan dengan perlakuan dalam konseling, dan mencatat pikiran-pikiran negatif. Berikut ini adalah format "*Though Record* (Rekaman/Catatan Pikiran)" yang diajukan untuk mencatat pikiran-pikiran negatif konseli.

Format dapat dibuat oleh konseli atau disiapkan oleh konselor sebagai format yang sudah dicetak dalam kertas, format dapat di modifikasi sesuai dengan kebutuhan, karena yang terpenting bukan terletak pada format rekaman pikiran akan tetapi pada isi informasi yang terdapat pada format. Melalui format yang di sepakati, konseli harus menjadi partisipasi yang aktif dalam memutuskan cara-cara merekam informasi, sehingga dapat berguna dan dapat meningkatkan efektifitas pekerjaan-pekerjaan rumah.

**Tabel II**  
**Catatan Pikiran**

<b>Situasi (A)</b>	<b>Pikiran (B)</b>	<b>Emosi (C) Intensitas (1-100)</b>	<b>Tantangan (D)</b>	<b>Afek (E)</b>

Berikut ini merupakan tahapan mengisi Form ABC untuk menggali pemikiran otomatis negatif pada konseli secara aktif :

- 1) Konseli menuliskan kejadian, peristiwa, atau situasi-situasi yang terjadi saat mengalami emosi tersebut (berupa kejadian masa kini/masa sekarang);
- 2) Konseli menuliskan pikiran, keyakinan/asumsi apapun yang muncul secara otomatis saat mengalami peristiwa yang ada di kolom A;
- 3) Konseli menuliskan emosi-emosi yang pernah dialaminya terutama emosi negatif, seperti marah, sedih, depresi, iri, merasa bersalah, sakit, cemburu malu pada kolom C;
- 4) Konseli menuliskan alternatif pikiran/keyakinan yang lebih fleksibel, realistis, tidak ekstrim dan berguna untuk setiap pikiran dan keyakinan yang sudah ditulis di kolom B dan pikiran alternatif di kolom D;
- 5) Konseli menuliskan konsekuensinya yang mungkin terjadi serta ukuran intensitas emosi yang dirasakan jika ia menggunakan pikiran dan keyakinan alternatif di kolom D.

d. Intervensi Pikiran-Pikiran Negatif Peserta Didik menjadi Pikiran-Pikiran yang Positif

Pada tahap keempat, pikiran-pikiran negatif konseli yang telah terkumpul dalam *Thought Record* dimodifikasi. Beberapa hal mengenai pikiran-pikiran negatif meliputi hal-hal sebagai berikut :

- 1) Menentukan pikiran-pikiran negatif yang berhubungan dengan reaksi emosi yang kuat;
- 2) Menentukan pikiran-pikiran yang berkaitan dengan pola respon perilaku yang kuat;
- 3) Menentukan pikiran-pikiran yang memiliki tingkat keyakinan yang tinggi;
- 4) Menentukan pikiran-pikiran yang berulang karena pikiran-pikiran yang dikemukakan berulang-ulang menunjukkan pola berfikir konseli.<sup>17</sup>

---

<sup>17</sup> Puti Ami Nurjannah, *Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII di MTS N 2 Bandar Lampung*, (Skripsi Program S1 Jurusan Bimbingan dan Konseling, Bandar Lampung 2017)

## C. Prokrastinasi Akademik

### 1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Ghufron dan Risnawati berpendapat dalam proses penemuan diri adalah, dalam umum, remaja menghadapi masalah. Ini adalah karena fisik, lingkungan psikologis dan sosial. Seperti dalam sekolah, dalam proses belajar bebrapa siswa akan menghadapi masalah dan kesulitan akademik, seperti mengatur waktu, pilih metode belajar, menyelesaikan tugas sekolah, dan sebagainya. Jika seorang siswa memiliki kesulitan untuk melakukan apapun dalam batas-batas waktu yang diberikan, sering mengalami keterlambatan, mempersiapkan segala sesuatu secara berlebihan, dan gagal menyelesaikan tugas dalam batas-batas waktu yang diberikan, dapat dikatakan sebagai seorang yang melakukan penundaan atau disebut prokrastinasi.<sup>18</sup>

Menurut Brown dan Holtzman (*Manual Surveys of Study Habits an Attitude*) istilah prokrastinasi digunakan untuk menggambarkan sesuatu kecendrungan menunda-nuda tugas atau pekerjaan sehingga seseorang gagal menyelesaikan tuga-tugas tersebut tepat pada waktunya. Solomon dan Rothblum (Ferrari) mendefinisikan prokrastinasi sebagai suatu penundaan yang sengaja dilakukan pada tugas penting, dilakukan berulang-ulang secara sengaja dan menimbulkan perasaan tidak nyaman secara subjektif.<sup>19</sup>

Penelitian pusat konseling di Universitas California, Berkeley (Burka & yuen) membuktikan para prokrastinator memiliki masalah-masalah psikologis yang begitu kompleks antara lain : pemberontakan terhadap aturan,

---

<sup>18</sup> Muhammad Ilham Bakhtiar dan Sinta Nurul Oktaviana, *Teknik Aplikasi Restrukturisasi cognitive Untuk Mengurangi Perilaku Siswa Dalam Prokrastinasi Akademik*. <https://osf.io/preprints/inarxiv/njgqx/download?format=pdf> diakses pada tanggal 24 maret 2018, pukul 03.58, h, 54

<sup>19</sup> Naili Zakiyah, Frieda Nuzulia Ratna Hidayati, Imam Setyawan, *Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Berasrama SMP N 3 Peterongan Jombang*, (jurnal universitas dipenogoro), h,159

tidak mampu bersikap tegas, ketakutan terhadap kegagalan atau kesuksesan, melihat tugas sebagai sesuatu yang aversif, perfeksionis, dan keyakinan yang berlebihan akan kompetensi dirinya. Sedangkan menurut Ferrari prokrastinasi sadar menghadapi tugas-tugas yang bermanfaat dan penting bagi dirinya (prioritas utama), dengan sengaja menunda secara berulang-ulang (komplusif), hingga muncul perasaan cemas dan perasaan bersalah.

*Emosional regulation plays a critical role for understanding the self regulation failure of procrastination. Individual postpone or avoid aversive task in order to gain short-term positive affect at the cost of long-term goal (tice & bratslavsky). Regarding details of this process, sirois and pychyl suggest considering counterfactual thinking as an explanation of emotional misregulation that may promote procrastination. Counterfactual thinking means that individuals compare. Unfavourable outcomes that didi occur in the past to possible better (upward, "if only" statements) or worse (downward, at least"statements) outcomes that might have occurred" (sirois & pychyl).*

Artinya : regulasi emosi memainkan peran penting untuk memahami kegagalan pengaturan diri sendiri dari penundaan. Individu menunda atau menghindari tugas yang tidak menyenangkan untuk mendapatkan pengaruh positif jangka pendek pada tujuan jangka panjang (tice & bratslavsky). Mengenai detail proses ini, sirois dan pychyl menyarankan mempertimbangkan counterfactual berpikir sebagai penjelasan dari kesalahan pengaturan emosional yang mungkin lebih menunda-nunda lagi. Berpikir kontraktual berarti individu membandingkan "hasil yang tidak menguntungkan yang memang terjadi dimasalalu keposisi lebih baik (atas,

“hanya jika” pernyataan) atau lebih buruk (kebawah “di paling tidak tidak “pernyataan) hasil yang mungkin telah terjadi” (sirois & pychyl)<sup>20</sup>

Dari pendapat beberapa para ahli, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah sebagai salah satu dari kegagalan seseorang dalam mengerjakan tugas-tugas yang dimiliki berupa kecendrungan hingga tindakan menunda-nunda untuk memulai kinerja atau menyelesaikannya sehingga menghambat kinerja dalam rentang waktu terbatas yang akhirnya menimbulkan perasaan tidak enak (cemas) pada pelakunya serta tidak mendapatkan kepuasan untuk mendapatkan nilai yang maksimal.

## 2. Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik

Menurut Ghufon faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua macam, yaitu :

### a. Faktor Internal

Faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi yang meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis dari individu, yaitu :

- 1) Kondisi fisik individu yaitu faktor dari dalam diri individu yang turut mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik adalah berupa keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu misalnya *fatigue*. Tingkat

---

<sup>20</sup> Marcus Eckert, David D Ebert, Dirk Lehr, Bernhard Sieland, Matthias Berking. *Overcome Procrastination Enhancing Emotion Regulation Skills Reduce Proctination*. (Jurnal Learning Asnd Individual Differences 52 (2016)10-18, h, 10



intelegensi yang dimiliki seseorang tidak mempengaruhi perilaku prokrastinasi, walaupun prokrastinasi sering disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irrasional yang dimiliki seseorang;

- 2) Kondisi psikologis individu menurut Millgram (dalam Ghuftron) *Trait* kepribadian individu yang turut mempengaruhi munculnya perilaku penundaan.

#### b. Faktor Eksternal

Faktor-faktor yang terdapat diluar dari individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu antara lain berupa pengasuhan orangtua dan lingkungan yang kondusif, yaitu lingkungan yang *lenient*.

##### 1) Gaya Pengasuhan Orangtua

Hasil penelitian Ferarari dan Ollivete (dalam Ghuftron) menemukan bahwa tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan munculnya kecendrungan perilaku prokrastinasi yang kronis pada subjek penelitian anak wanita, sedangkan tingkat pengasuhan otoritatif ayah menghasilkan anak wanita yang bukan prokrastinator. Ibu yang memiliki kecendrungan melakukan *Avoidance Procratination* menghasilkan anak wanita yang memiliki kecendrungan untuk melakukan *Avoidance Procratination* pula. Menurut Al-Ghazali hendaknya orangtua tidak berhenti memberikan nasihat saat anaknya bertambah usia dan mulai dapat membedakan antara yang baik dan yang

buruk bagi dirinya. Hendaknya orangtua terus memberi bimbingan dan petunjuk kepadanya, sampai benar-benar yakin bahwa anaknya telah mendapatkan sifat-sifat terpuji dalam segala hal.<sup>21</sup>

## 2) Kondisi Lingkungan

Kondisi lingkungan yang *Lenient* prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah dalam pengawasan daripada lingkungan yang penuh pengawasan. Perilaku prokrastinasi akademik juga bisa muncul pada kondisi lingkungan tertentu. Kondisi yang menimbulkan stimulus tertentu bisa menjadi *Reinforcement* bagi munculnya perilaku prokrastinasi. Kondisi yang rendah dalam pengawasan akan mendorong seseorang untuk melakukan prokrastinasi akademik, karena tidak adanya pengawasan akan dorongan seseorang untuk berperilaku tidak tepat waktu.<sup>22</sup>

## 3. Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik

Schouwenberg (Joseph Ferrari) menyebutkan perilaku prokrastinasi menurut beberapa indikator :

- a. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi;
- b. Seseorang prokrastinasi menunda-nunda mengerjakan tugas walaupun ia tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus ssegera diselesaikan dan berguna bagi dirinya;

---

<sup>21</sup> Neng gustini, *bimbingan dan konseling melalui pengembangan akhlak mulia siswa berbasis pemikiran al-ghazali. (jurnal keguruan dan ilmu tarbiyah 01 (1) (2016) 1-14, h, 7*

<sup>22</sup> Meirina Dian Mayasari, Dewi Mustami'ah, Dan Weni Endahing Warni, *Hubungan Antara Persepsi Mahasiswa Terhadap Metode Pengajaran Dosen Dengan Kecendrungan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uneversitas Hang Tuah Surabaya. (Jurnal Psikologi UHTS Insan Vol. 12 No. 02 Agustus 2010),h, 167*

- c. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas. seseorang prokrastinator melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya;
- d. Kesenjangan waktu yang dimilikinya antara rencana dengan kinerja aktual. seorang prokrastinator mempunyai kesulitan dalam menyelesaikan sesuatu dalam batas waktu yang telah ditentukan;
- e. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas yang harus dikerjakan.<sup>23</sup>

Berdasarkan uraian diatas, prokrastinasi mempunyai ciri-ciri antara lain memiliki kecendrungan hampir selalu meninggalkan tugas-tugas, hampir selalu mengalami masalah karena tingkat kecemasan yang tinggi, berkaiatan dengan tugas menunda atau meninggalkan tersebut, penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu yang dimilikinya antara rencana dengan kinerja aktual, melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas yang harus dikerjakan.

#### **4. Dampak Negatif Perilaku Prokrastinasi Akademik**

Dari seluruh uraian diatas dan pendapat para ahli, sudah pasti perilaku prokrastinasi akademik memiliki dampak negatif. Menurut Burka dan Yuen, prokrastinasi mengganggu dalam dua hal yaitu : (a) Prokrastinasi menciptakan masalah eksternal, seperti dapat menunda mengerjakan tugas dan membuat kita mengerjakan tugas dengan tidak baik dan tidak maksimal serta mendapat peringatan dari guru disekolah; (b) Prokrastinasi menimbulkan masalah internal, seperti perasaan cemas, bersalah serta menyesal.<sup>24</sup>

---

<sup>23</sup> Sekar ratri Andarini dan Anne Fatma, *Hubungan Antara Distress Dan Dukungan Sosial Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi*. (Jurnal Talenta Psikologi Vol. II, 2, Agustus 2013),h,168

<sup>24</sup> W Pratiwi Yogi, *kajian pustaka prokrastinasi akademik*, (jurnal universitas yogyakarta), h, 23,

Berdasarkan pemaparan tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa dampak negatif dari perilaku prokrastinasi akademik peserta didik dibagi menjadi dua perkara yaitu dampak negatif internal dan dampak negatif eksternal. dampak negatif internal dari perilaku prokrastinasi akademik seperti cemas, perasaan bersalah sehingga dalam mengerjakan suatu pekerjaan atau tugas sekolah peserta didik merasa takut gagal, dan dampak negatif eksternal dari perilaku prokrastinasi akademik seperti membuat peserta didik tidak dapat mengerjakan tugas dengan baik serta maksimal.

#### **D. Penelitian Yang Relevan**

Berdasarkan telaah pustaka dan kajian penulis, ditemukan penelitian yang relevan yaitu :

1. Berdasarkan penelitian Luluk Hidayati tahun 2017 tentang "Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku Terhadap Penurunan Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Gajah Mada Bandar Lampung" prokrastinasi akademik yang terjadi pada peserta didik semakin hari semakin meningkat. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *Pre Experimental Design* yaitu *One Group Pre Test and Post Test*. Sampel penelitian ini berjumlah 17 peserta didik yang teridentifikasi memiliki prokrastinasi akademik. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara, observasi, dan membagikan instrumen penelitian menggunakan angket prokrastinasi akademik.

Berdasarkan teknik analisa data menggunakan *t-test paired* sampel didapatkan hasil penelitian yang menunjukkan perubahan skor bahwa *t* adalah 18,603, *mean difference* adalah 24,94118, 95% *confidence interval of the difence, lower. 22,09894*. Kemudian  $t_{hitung}$  dibandingkan dengan  $t_{tabel}$   $0,05=1,746$  pada derajat kebebasan  $df= 16$ , maka ketentuan  $t_{hitung} \geq t_{tabel}$  ( $18,603 > 1,746$ ), nilai sig. (2-tailed) lebih kecil dari nilai kritis 0.005 ( $0,000 \leq 0,005$ ). Hal ini menunjukkan  $H_0$  ditolak secara signifikan dan  $H_a$  diterima, dengan demikian konseling kognitif perilaku berpengaruh terhadap penurunan perilaku prokrastinasi peserta didik. Dilihat dari ketentuan  $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ , hasil perhitunganan lebih besar  $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ . Jadi dapat disimpulkan bahwa konseling kognitif perilaku berpengaruh terhadap penurunan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik kelas VIII di SMP Gajah Mada.

2. Berdasarkan penelitian Puti Ami Nurjannah Tahun 2016 “ Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku Dengan Teknik Restrukrisasi Kognitif Terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII MTS N 2 Bandar Lampung” . Bahwa harga diri sebagai hasil evaluasi (kognisi) individu terhadap dirinya sendiri yang mempengaruhi emosi (afeksi) sehingga menampilkan perilaku menerima serta menunjukkan seberapa besar individu percaya pada dirinya bahwa dirinya berharga. Berdasarkan hasil rata-rata skor harga diri sebelum mengikuti layanan konseling kognitif perilaku teknik restrukturisasi kognitif meningkat menjadi 65,8. Dari hasil uji-t dengan derajat kebebasan  $df = 11$  dengan taraf signifikan  $\alpha = 0.05$  sebesar 1.796. Karena  $t_{hitung} < t_{tabel}$  (-



13.472 < 1.796), maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti ada pengaruh penerapan layanan konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif terhadap harga diri peserta didik kelas VIII di MTs N 2 Bandar Lampung.

Dari kedua hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa teknik *cognitive restructuring* dapat berpengaruh dalam mengurangi perilaku prokrastinasi peserta didik.

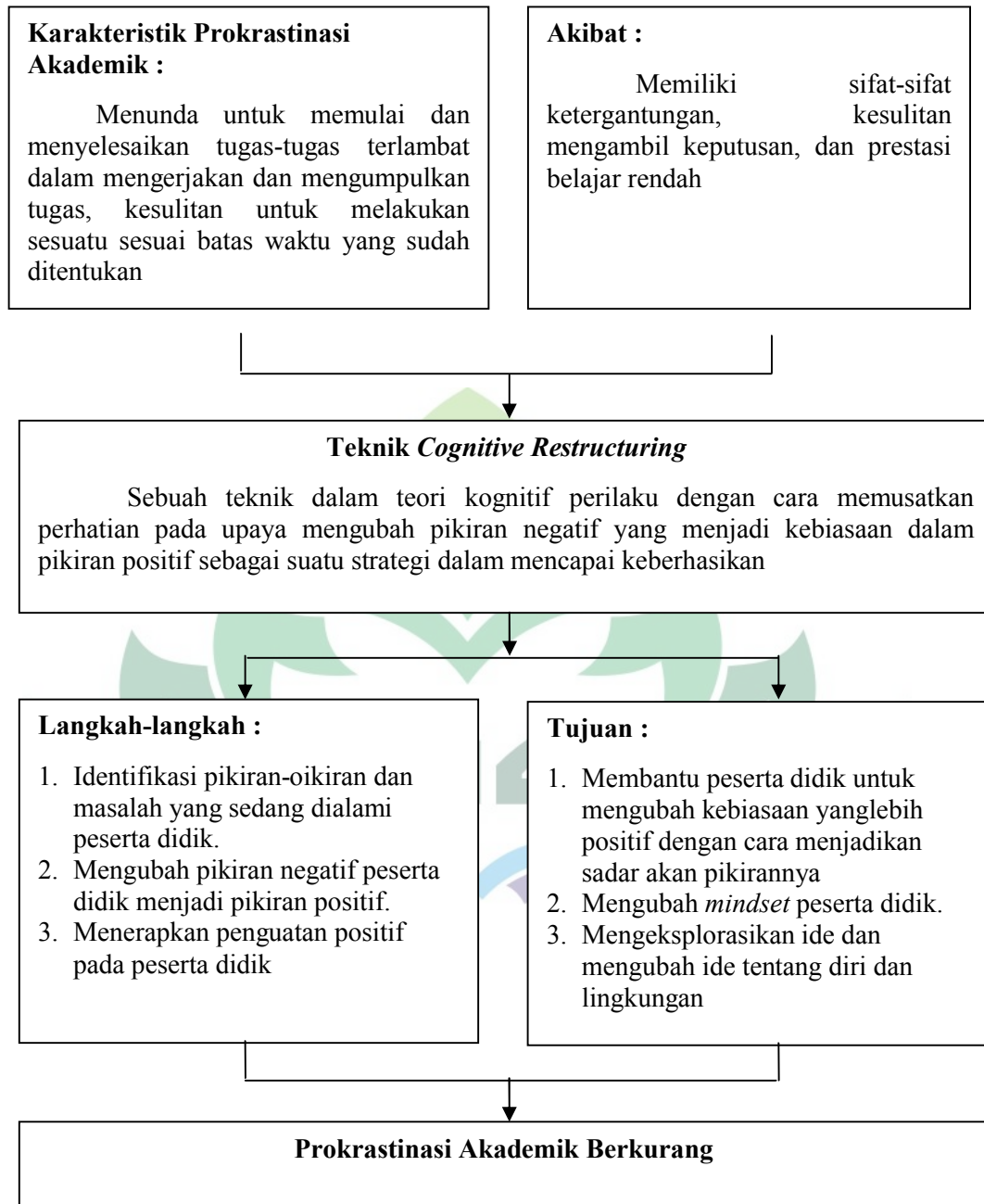
#### **E. Kerangka Penelitian**

Menurut Sugiyono “Kerangka pemikiran merupakan sintesa tentang hubungan antara variabel yang disusun dari berbagai teori yang telah dideskripsikan.”<sup>25</sup> Kerangka pemikiran dalam penelitian ini adalah dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada peserta didik, karena penggunaan teknik *cognitive restructuring* dapat membantu peserta didik untuk mengubah pemikiran irasional menjadi pemikiran yang rasional.

---

<sup>25</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*, Alfabeta, Jakarta, 2013, h 60

Berikut akan digambarkan kerangka penelitian dalam penelitian ini :



**Gambar 1**  
**Kerangka Penelitian**

## F. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban yang bersifat sementara terhadap rumusan masalah atau sub masalah yang diajukan oleh peneliti dan dijabarkan melalui landasan teori dan masih harus diuji kebenarannya melalui data yang terkumpul penelitian ilmiah.<sup>26</sup>

Berdasarkan pengertian tersebut hipotesis ialah jawaban yang sementara dan kebenarannya masih harus diungkap atau diuji kebenarannya. Hipotesis yang akan diuji dinamakan hipotesis nol ( $H_0$ ) dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ). Hipotesis nol ( $H_0$ ) diartikan dengan tidak adanya ukuran antara ukuran populasi dengan ukuran sample. Sementara yang dimaksud dengan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) ialah hipotesis yang menunjukkan adanya perbedaan antara populasi dengan data sample.<sup>27</sup>

Adapun Hipotesis dalam penelitian “ Apakah ada penurunan prokrastinasi peserta didik dengan menggunakan konseling kelompok dengan Teknik Cognitive Restructuring SMA AL-Azhar 3 Bandar Lampung.

Adapun rumusan uji hipotesisnya ialah:

$$H_0 : \mu_1 = \mu_0$$

$$H_a : \mu_1 \neq \mu_0$$

Dimana :

$H_0$ = Konseling Kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* tidak berpengaruh untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik di SMA AL-Azhar 3 Bandar Lampung.

---

<sup>26</sup> Arikunto, *Prosedur Penelitian Dari Suatu Pendekatan Praktek*, Rhieneka Cipta, 2015. H.

<sup>27</sup> Op.Cit h. 163

$H_a$ = Konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* berpengaruh untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik di SMA AL-Azhar 3 Bandar Lampung.

$\mu_1$ = Perilaku prokrastinasi peserta didik sebelum pemberian konseling kelompok teknik *cognitive restructuring*.

$\mu_0$ = Perilaku prokrastinasi peserta didik setelah pemberian konseling kelompok teknik *cognitive restructuring*

Untuk pengujian hipotesis, selanjutnya nilai  $t(t_{hitung})$  dibandingkan dengan dengan nilai  $-t$  dari tabel distribusi  $t(t_{tabel})$ . Cara penentuan nilai  $t_{tabel}$  didasarkan pada tarap signifikansi tertentu ( misal  $\alpha = 0,05$  ) dan  $dk = n-1$ .

Kriteria pengujian hipotesis untuk uji satu pihak kanan, yaitu:

Tolak  $H_0$ , jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$  dan

Terima  $H_0$ , jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$ .

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode penelitian kuantitatif. Metode ini disebut metode kuantitatif karena data penelitian berupa angka- angka dan analisis menggunakan statistik.<sup>1</sup> Metode yang digunakan adalah penelitian *Quasi Experimental*. Alasan penulis menggunakan metode ini karena penulis akan menggunakan dua kelompok yang diteliti yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen supaya peneliti dapat melakukan perbandingan antara keberhasilan pemberian layanan yang dilakukan dengan dua kelompok tersebut.

#### **B. Desain Penelitian**

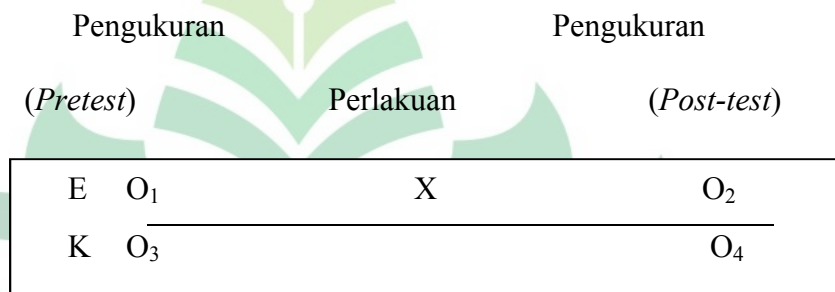
Desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Non equivalent Control Group Design*. Pada kedua kelompok tersebut sama-sama diberikan *pre-test*. Desain eksperimen ini digunakan karena pada penelitian ini terdapat kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sama-sama diberikan *pretest- posttest*. Dan masing-masing kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diberikan *treatment* atau diberikan perlakuan. Pada kedua kelompok

---

<sup>1</sup> Sugiyono, Metode Penelitian (Pendekatan Kuantitatif, kualitatif,dan R&D), (Bandung: Penerbit Alfabeta,2016).h.13



tersebut akan dilakukan pengukuran dua kali yaitu sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Pertama dilakukan pengukuran (*pre-test*), kemudian pada kelompok eksperimen diberikan perlakuan dengan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring*, sedangkan pada kelompok kontrol diberikan perlakuan dengan konseling kelompok teknik *thought stopping*. Kemudian dilakukan pengukuran kembali (*post-test*) guna melihat ada atau tidaknya pengaruh perlakuan yang diberikan terhadap subyek yang diteliti. Desain penelitian dapat dilihat sebagai berikut :



**Gambar 2**  
***Pola Non-equivalent Control Group Design***

Keterangan :

E : Kelompok Eksperimen

K : Kelompok Kontrol

O1 dan O3 : Pengukuran perilaku prokrastinasi peserta didik, sebelum diberikan perlakuan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* akan diberikan *pre-test*. Pengukuran dilakukan dengan memberikan angket perilaku prokrastinasi. *Pre-test* mengumpulkan data peserta didik yang memiliki masalah perilaku prokrastinasi dan belum mendapatkan perlakuan.

O2 : Pemberian *post-test* untuk mengukur penurunan perilaku prokrastinasi pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan. Di dalam *post-test* akan didapatkan data hasil dari pemberian perlakuan, dimana perilaku prokrastinasi pada peserta didik menjadi menurun atau tidak menurun sama sekali.

- O4 : Pemberian *post-test* untuk mengukur perilaku prokrastinasi akademik pada kelompok kontrol, tanpa diberikan perlakuan menggunakan layanan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*.
- X : Pemberian perlakuan dengan menggunakan konseling kelompok dengan pendekatan teknik *cognitive restructuring* untuk menurunkan perilaku prokrastinasi peserta didik.<sup>2</sup>

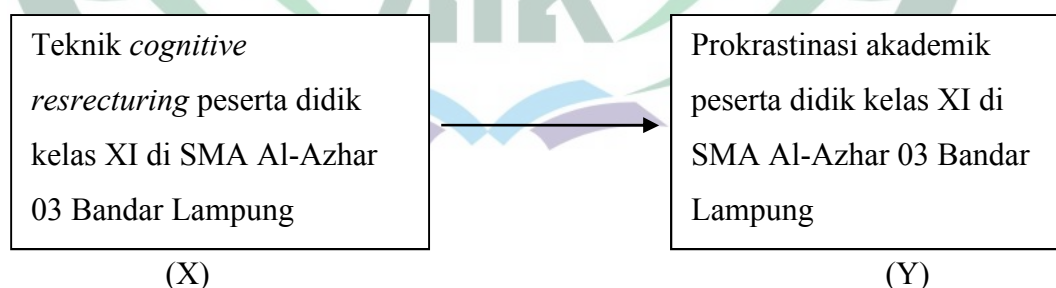
### C. Variabel Penelitian

#### 1. Variabel Independen/Bebas (X)

Variabel independen/bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau penyebab. Pada penelitian ini sebagai variabel bebas adalah teknik *cognitive restructuring*.

#### 2. Variabel Dependen/Terikat (Y)

Variabel dependen/terikat adalah variabel yang kebenarannya bergantung pada variabel bebas. Pada penelitian ini sebagai variabel terikat adalah prokrastinasi akademik peserta didik.



**Gambar 2**  
**Variabel Penelitian**

### D. Definisi Operasional

Definisi operasional variabel merupakan uraian yang berisikan sejumlah indikator yang dapat diamati dan diukur mengidentifikasi variabel atau suatu

---

<sup>2</sup> Ibid, h.116

konsep yang digunakan. Definisi operasional dibuat untuk memudahkan pemahaman dan pengukuran setiap variabel yang ada didalam penelitian.

Adapun definisi operasional dari penelitian ini, sebagai berikut :

**Tabel 3**  
**Definisi Operasional**

Variabel	Definisi operasional	Alat ukur	Hasil ukur	Skala ukur
Variabel independen : teknik <i>cognitive restructuring</i>	Teknik <i>cognitive restructuring</i> adalah salah satu teknik yang digunakan dalam kognitif-perilaku konseling yang berfokus pada peran pikiran dan perilaku individu. <i>cognitive restructuring</i> adalah prosesnya belajar untuk distorsi kognitif atau menyangkal dasar “kesalahan berpikir” dengan tujuan mengganti pikiran siswa yang irrasional menjadi rasional.	Observasi	-	-
Variabel dependen : Prokrastinasi Akademik	Prokrastinasi akademik merupakan suatu perilaku dimana seseorang atau individu disebut prokrastinator melakukan penundaan terhadap pekerjaan atau tugas-tugas yang berhubungan dengan akademik. Menurut para ahli ada beberapa indikator prokrastinasi akademik diantaranya: 1. <i>Perceived time</i> , adalah terjalanya	Angket prokrastinasi akademik, dengan pernyataan SS= sangat sesuai S= sesuai R=ragu TS=tidak sesuai STS=sangat tidak sesuai	Skala penilaian prokrastinasi akademik sangat rendah hingga sangat tinggi	numerik

	kegagalan dalam menempatkan jadwal 2. <i>intention action</i> , adalah kesenjangan antara rencana dan kemampuan individu 3. <i>emotional distress</i> , adalah kecemasan disaat sebelum dan sesudah melakukan prokrastinasi 4. <i>perceived ability</i> , adalah tidak adanya keyakinan pada diri sendiri untuk mengerjakan tugas yang telah diberikan			
--	---	--	--	--

## E. Populasi, Sampel Dan Teknik Sampling

### 1. Populasi

Populasi menurut Sugiyono adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan.<sup>3</sup> Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Al-Azhar 03 Bandar Lampung, terdapat 1093 siswa didalamnya. Sedangkan populasi terjangkau adalah seluruh siswa kelas XI SMA Al-Azhar 03 Bandar Lampung, terdapat 361 siswa didalamnya, khususnya kelas XI IPA 3 dan XI IPA 5 sebagai subjek dalam penelitian ini.

---

<sup>3</sup> Sugiyono, *Op.Cit.* 117

**Tabel 4**  
**Jumlah populasi terjangkau penelitian**

Kelas	Jumlah Peserta Didik
XI IPA 3	35
XI IPA 5	35
TOTAL	70

*Sumber : Absensi Guru BK SMA Al-Azhar 03 Bandar Lampung*

## 2. Sampel

Menurut Sugiyono sample adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.<sup>4</sup> Maka sampel adalah sebagian wakil populasi yang diteliti. Menurut sutrisno hadi, sampel atau contoh adalah sebagian individu yang diselidiki dari keseluruhan individu penelitian.<sup>5</sup> Sampel yang paling baik yaitu sampel yang memiliki populasi atau yang representatif artinya yang menggambarkan keadaan populasi yang mencerminkan secara maksimal. Sampel dalam penelitian ini adalah kelas XI IPA SMA Al-Azhar 03 Bandar Lampung dengan 20 peserta didik.

Sample yang akan diteliti oleh penulis sebanyak 20 peserta didik dari kelas XI IPA 3 dan XI IPA 5, yang akan dibagi menjadi dua kelompok yaitu 10 peserta didik dari kelas XI IPA 3 untuk kelas eksperimen dan 10 peserta didik dari kelas XI IPA 5 untuk kelas kontrol.

## 3. Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan anggota sampel dengan berdasarkan kriteria-kriteria atau

---

<sup>4</sup> Sugiyono, *Op. Cit.* 118

<sup>5</sup> Cholid Narbuko, Abu ahmadi, *Metodelogi Penelitian*, Jakarta, Bumi Aksara, 2015. h 107



pertimbangan tertentu.<sup>6</sup> Alasan karena pengambilan sampel anggota populasi dilakukan bukan didasarkan atas strata, random, atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu yaitu perilaku prokrastinasi akademik. Adapun kreteria pemilihan sampel :

- a. Peserta didik kelas XI IPA 3 dan XI IPA 5 SMA Al-Azhar 03 Bandar Lampung
- b. Peserta didik yang teridentifikasi yang dikategorikan memiliki perilaku prokrastinasi
- c. Bersedia menjadi responden

## **F. Teknik Pengumpulan Data**

### **1. Observasi**

Dalam penelitian ini peneliti melakukan observasi atau pengamatan pada hari/tanggal senin, 26 maret 2018 di SMA Al-Azhar 03 Bandar Lampung untuk menemukan masalah yang terjadi dan harus diteliti serta untuk mengetahui hal-hal dari responden.

### **2. Wawancara**

Dalam penelitian ini menggunakan teknik wawancara bebas atau tidak berstruktur. Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, tetapi juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam.<sup>7</sup>

---

<sup>6</sup> Sugiyono, *Op.Cit*, h, 300

<sup>7</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*, Cet XIII (Bandung : Alfabeta, 2011), h. 7

### 3. Dokumentasi

Berdasarkan pada tujuan penelitian, dokumentasi sangat menunjang tujuan dari penelitian ini. Teknik ini digunakan untuk memperoleh data mengenai subjek penelitian. Pada penelitian ini data yang dimaksud yaitu deskripsi karakteristik peserta didik dan data-data lain yang ada hubungannya dengan penelitian. Dokumentasi yang akan diambil dalam penelitian ini adalah keadaan guru, tujuan serta strategi SMA Al-Azhar 03 Bandar Lampung.

### 4. Angket Prokrastinasi Akademik

Menurut Sugiyono skala pengukuran merupakan kesempatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam alat ukur tersebut bila digunakan dalam pengukuran akan menghasilkan data kuantitatif.<sup>8</sup> Pada penelitian ini, peneliti akan menggunakan skala model *Likert*. Keuntungan menggunakan skala model *Likert* yaitu mudah dibuat dan diterapkan. Serta terdapat kebebasan dalam memasukkan suatu pertanyaan-pertanyaan, asalkan sesuai dengan konteks permasalahan yang akan diteliti.

**Tabel 5**  
**Skor Alternatif Jawaban**

Jenis Pertanyaan	Alternatif Jawaban			
	Sangat Setuju	Setuju	Tidak setuju	Sangat Tidak Setuju
<i>Favorable</i> (Pertanyaan Positif)	4	3	2	1
<i>Unfavorable</i> (Pertanyaan Negatif)	1	2	3	4

<sup>8</sup> Sugiyono, *Op. Cit* 133

Penilaian perilaku prokrastinasi akademik dalam penelitian ini menggunakan rantang skor dari 1-4 dengan banyaknya item 32. Adapun aturan dalam pemberian skor dan klasifikasi hasil penilaian adalah sebagai berikut :

- Skor pertanyaan positif kebalikan dari pernyataan positif
- Jumlah skor tertinggi ideal = jumlah pernyataan atau aspek penilaian x jumlah pilihan
- Skor akhir = (jumlah skor yang diperoleh : skor tertinggi ideal) x jumlah kelas interval
- Jumlah kelas interval = skala hasil penelitian. Artinya kalau penilaian menggunakan skala 4, hasil penilaian diklasifikasikan menjadi 4 kelas interval, dan
- Penentuan jarak interval ( $J_i$ ) diperoleh dengan rumus.

$$J_i = (t-r)/J_k$$

Keterangan :

t = skor tertinggi ideal dalam skala  
 r = skor terendah ideal dalam skala  
 $J_k$  = jumlah kelas interval<sup>9</sup>

Berdasarkan pendapat Eko, maka interval kriteria dalam penelitian ini dapat ditentukan dengan cara sebagai berikut :

- Skor Tertinggi :  $4 \times 32 = 128$
- Skor Terendah :  $1 \times 32 = 32$
- Rentang :  $128 - 32 = 96$
- Jarak Interval :  $128 : 3 = 42,6 (43)$

Berdasarkan keterangan tersebut maka kriteria prokrastinasi akademik peserta didik dapat dilihat pada :

---

<sup>9</sup> Eko Putra Widoyo, *Penelitian Hasil Pemberian Disekolah*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2014), h, 144

**Tabel 6**  
**Kriteria Perilaku Prokrastinasi Akademik**

Interval	Kriteria
85 – 128	Tinggi
44 – 84	Sedang
0 – 43	Rendah

### 5. Pengembangan Instrumen Penelitian

Dalam hal ini penelitian menyusun sebuah rancangan penyusunan kisi-kisi prokrastinasi akademik beberapa indikator (1) *perceived time*, yaitu terjadinya kegagalan dalam menepati *deadline*; (2) *intention-action* yaitu adanya kesenjangan antara rencana dan kemampuan; (3) *emotional distress* yaitu terjadinya kecemasan saat sebelum atau sesudah melakukan prokrastinasi; (4) *perceived ability* tidak adanya keyakinan pada diri sendiri untuk mengerjakan tugas yang diberikan. Adapun kisi-kisi pengembangan instrumen yang dapat dilihat pada tabel dibawah ini sebagai berikut

**Tabel 7**  
**Kisi-Kisi Pengembangan Instrumen Penelitian**

Variabel	Indikator	Sub Indikator	No Item	
			+	-
Prokrastinasi akademik	<i>Perceived time</i>	a. gagal menepati deadline b. suka menunda-nunda	11,25,27,30,32	1,3,21,22,24
	<i>Intention action</i>	a. kesenjangan antara rencana dan kinerja aktual b. kesulitan menyelesaikan sesuatu sesuai batas waktu	17,18,20,31	4,6,13,14,23,26,28,29
	<i>Emotional distress</i>	a. perasaan cemas saat melakukan	5,8,9	15

		prokrastinasi b. merasa tenang karena waktu masih banyak		
	<i>Perceived ability</i>	a. tidak yakin terhadap kemampuan dirinya b. merasa takut gagal	7,12	2,10,16,19

### G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan salah satu cara yang digunakan untuk mengolah data penelitian guna memperoleh suatu kesimpulan. Oleh karena itu, setelah data terkumpul harus segera dilakukan analisis karena apabila data tersebut tidak dianalisis data tersebut tidak dapat digunakan untuk menjawab permasalahan yang sudah dirumuskan.

Analisis data dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keberhasilan penelitian, adanya pengaruh layanan bimbingan klasikal dengan teknik *symbolic modelling* peserta didik dapat digunakan uji wilcoxon. Analisis ini menggunakan program SPSS *for release* 17. Untuk mencari uji z hitung :

$$= \frac{-\frac{1}{4} ( + 1)}{\frac{1}{24} ( ) ( + 1) (2 + 1)}$$

Keterangan :

T = Selisih terkecil

N = Jumlah sampel

## 1. Uji validitas dan reliabilitas instrumen

### a. Validitas

Validitas merupakan suatu struktur yang menunjukkan tingkat kevalidan dan kesahihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid memiliki validitas tinggi sebaliknya instrumen yang kurang valid memiliki validitas rendah. Uji validitas angket digunakan untuk menguji apakah sebuah angket itu layak digunakan atau tidak. Suatu instrumen dinyatakan valid ketika instrumen itu dapat mengukur apa yang hendak diukur. Dalam penelitian ini menggunakan bantuan *Software SPSS 17,0 for windows*.<sup>10</sup> Dengan jumlah peserta didik yang digunakan yaitu 20 peserta didik. Jika  $N=20$  dengan taraf signifikan 5 %, maka diperoleh  $r = 0,361$ . Sehingga dapat dinyatakan :

Valid : jika  $r > r_{table}$

Tidak valid : jika  $r < r_{table}$

**Tabel 8**  
**Uji validitas**  
**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	20	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	20	100.0

<sup>10</sup>Novalia, Muhammad Sajali, *Olah Data Penelitian Pendidikan* (Bandar Lampung : Anugrah Utama Raharja, 2014), h. 37



**Tabel 9**  
**Hasil validitas**  
**Hasil Uji Coba Angket**

No	No Angket	Rhitung	rtabel	Keterangan
1	No 1	0,648599	0,3494	Valid
2	No 2	0,519168	0,3494	Valid
3	No 3	0,381667	0,3494	Valid
4	No 4	0,465197	0,3494	Valid
5	No 5	0,547293	0,3494	Valid
6	No 6	0,389605	0,3494	Valid
7	No 7	0,421996	0,3494	Valid
8	No 8	0,526353	0,3494	Valid
9	No 9	0,478916	0,3494	Valid
10	No 10	0,418191	0,3494	Valid
11	No 11	0,590661	0,3494	Valid
12	No 12	0,540365	0,3494	Valid
13	No 13	0,46098	0,3494	Valid
14	No 14	0,646429	0,3494	Valid
15	No 15	0,375411	0,3494	Valid
16	No 16	0,49586	0,3494	Valid
17	No 17	0,518497	0,3494	Valid
18	No 18	0,463739	0,3494	Valid
19	No 19	0,429277	0,3494	Valid
20	No 20	0,464543	0,3494	Valid
21	No 21	0,523657	0,3494	Valid
22	No 22	0,394328	0,3494	Valid
23	No 23	0,601947	0,3494	Valid
24	No 24	0,475101	0,3494	Valid
25	No 25	0,426686	0,3494	Valid
26	No 26	0,463384	0,3494	Valid
27	No 27	0,690614	0,3494	Valid
28	No 28	0,50751	0,3494	Valid
29	No 29	0,399234	0,3494	Valid
30	No 30	0,415381	0,3494	Valid
31	No 31	0,538407	0,3494	Valid
32	No 32	0,552534	0,3494	Valid

### b. Uji Reabilitas Instrumen

Reabilitas adalah suatu instrumen yang dapat dipercaya sebagai alat pengumpul data karena instrumen itu cukup baik. Uji instrumen setelah instrumen sudah di uji validitas. Pada penelitian ini menggunakan bantuan SPSS *Statistic 17, 0* sebagai alat uji reabilitas. Reabilitas merupakan instrumen yang apabila digunakan akan menghasilkan data yang sama.<sup>11</sup> Dalam penelitian ini menggunakan bantuan *Software SPSS 17,0 for windows*.

**Tabel 10**  
**Uji reabilitas**

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.900	32

## H. Teknik Pengolahan Dan Analisis Data

Analisis data hasil penelitian dilakukan melalui dua tahap utama yaitupengelolaan data dan analisis data.

### 1. Teknik Pengolahan Data

Menurut Notoadmojo setelah data-data terkumpul, dapat dilakukan pengolahan data dengan menggunakan *editing, coding, procesing*, dan *cleaning*.

---

<sup>11</sup>*Ibid*, h.39

a. *Editing*

*Editing* merupakan kegiatan untuk pengecek dan perbaikan isian formulir atau kuesioner. Apakah semua pertanyaan sudah terisi, apakah jawaban atau tulisan masing-masing pertanyaan cukup jelas atau terbaca, apakah jawabannya relevan dengan pertanyaan, dan apakah jawaban-jawaban pertanyaan-pertanyaan konsisten dengan jawaban pertanyaan lainnya.

b. *Coding*

*Coding*, yakni mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan. Dilakukan dengan memberi tanda pada masing-masing jawaban dengan kode berupa angka, sehingga memudahkan proses pemasukan data dikomputer. Untuk skala perilaku prokrastinasi akademik, jawaban untuk *favorable* jawaban sangat setuju kode 4, jawaban setuju kode 4, jawaban tidak setuju kode 3, jawaban sangat tiak setuju kode 1. Sementara jawaban untuk *unfavorable* jawaban sangat setuju kode 1, jawaban setuju kode 2, jawaban tidak setuju kode 3, jawaban sangat tidak setuju kode 4.

c. *Procesing*

Pada tahap ini data yang terisi secara lengkap dan telah melewati proses pengkodean maka akan dilakukan pemrosesan data dengan memasukkan data dri seluruh skala yang terkumpul kedalam program komputer.

d. *Cleaning*

*Cleaning* merupakan pengecekan kembali data yang sudah diinput apakah ada kesalahan atau tidak. Kesalahan tersebut kemungkinan terjadi pada saat menginput data komputer.



## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Gambaran Hasil Pra Pelaksanaan Konseling *Cognitive Restructuring***

Pelaksanaan penelitian penggunaan konseling kelompok *cognitive restructuring* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik di SMA Al-Azhar 03 Bandar Lampung. Sebelum pelaksanaan konseling terlebih dahulu peneliti menentukan subjek penelitian dengan menyebar angket prokrastinasi akademik kepada seluruh peserta didik kelas XI IPA SMA Al-Azhar 03 Bandar Lampung yang mengalami perilaku prokrastinasi akademik untuk mengetahui peserta didik mana yang melakukan prokrastinasi akademik. Setelah dianalisis, kemudian dari hasil angket tersebut didapatkan 20 sampel peserta didik yang melakukan prokrastinasi akademik yang akan dijadikan subjek dalam penelitian ini. Kemudian peserta didik diberikan lembar persetujuan untuk menjadi responden sebagai tanda kesediaan untuk mengikuti kegiatan ini. Peneliti membuat kesepakatan untuk melakukan layanan dan mendapatkan hari dan waktu pelaksanaan.

Tahap selanjutnya, adalah peserta didik tersebut dipanggil dan berkumpul ditempat yang telah disepakati bersama sebelumnya. Peserta didik yang melakukan prokrastinasi akademik tersebut nantinya akan diberikan

pelayanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk kelompok eksperimen dan teknik *thought stopping* untuk kelas control. Yang bertujuan untuk mengetahui penurunan terhadap peserta didik yang melakukan prokrastinasi akademik.

## 2. Hasil Pelaksanaan Kegiatan Konseling

Data yang diperoleh untuk mengetahui hasil *pre-test* dan *post-test* diperoleh dari hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti mengenai penurunan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik. *Pre-test* dapat dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui gambaran kondisi awal peserta didik yang mengalami perilaku prokrastinasi akademik sebelum diberikan perlakuan. *Pretest* tersebut diberikan kepada peserta didik kelas XI IPA SMA Al-Azhar 03 Bandar Lampung. Berikut ini disajikan hasil *pretest* peserta didik yang mengalami perilaku prokrastinasi akademik.

**Tabel 11**  
**Hasil Pretest Peserta Didik Yang Mengalami Perilaku Prokrastinasi Akademik**  
**Kelompok Eksperimen Kelas XI IPA**

No	Nama Inisial Peserta Didik	Hasil Pretest	Persen	Kriteria
1	FHM	103	11%	Tinggi
2	BHY	83	8,9%	Tinggi
3	MRP	102	10,9%	Tinggi
4	EAH	99	10,6%	Tinggi
5	CSZ	89	9,5%	Tinggi
6	MPP	85	9,1%	Tinggi
7	AWM	90	9,6%	Tinggi
8	CSCP	87	9,3%	Tinggi
9	YST	97	10,4%	Tinggi
10	NRABD	93	10,0%	Tinggi
Jumlah		928		



**Tabel 12**  
**Hasil Pretest Peserta Didik Yang Mengalami Perilaku Prokrastinasi Akademik**  
**Kelompok Kontrol Kelas XI IPA**

No	Nama Inisial Peserta Didik	Hasil Pretest	Persen	Kriteria
1	ICA	76	8,8%	Tinggi
2	RA	87	10,15	Tinggi
3	SF	92	10,7%	Tinggi
4	AS	89	10,4%	Tinggi
5	NAR	87	10,1%	Tinggi
6	DSRP	89	10,4%	Tinggi
7	MAS	78	9,1%	Tinggi
8	WGR	90	10,55	Tinggi
9	AAS	90	10,5%	Tinggi
10	EA	77	9,05	Tinggi
JUMLAH		855		

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan hasil *pretest* peserta didik yang mengalami perilaku prokrastinasi akademik di SMA Al-Azhar 03 Bandar Lampung mengalami skor *pretest* yang tinggi. Maka dalam hal ini perlunya pemberian treatmen/perlakuan pada peserta didik yang mengalami perilaku prokrastinasi akademik.

Perlakuan diberikan melalui konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk kelompok eksperimen dan konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* untuk kelas kontrol. Ada beberapa tahapan yang dilakukan dalam pemberian treatmen/perlakuan, antara lain :

**a. Kelas Eksperimen**

**1) Tahap 1 :**

Proses dimana peserta didik diperlihatkan dan disadarkan bahwa mereka tidak logis dan irrasional. Proses ini membantu peserta didik memahami bagaimana dan mengapa dapat terjadi pemikiran irrasional.

Pada tahap ini peserta didik diajarkan bahwa peserta didik memiliki potensi untuk dapat merubah hal tersebut.

- a) Pembinaan hubungan baik dan identifikasi masalah
- b) Penentuan tujuan konseling
- c) Penjelasan catatan pemikiran konseling *cognitive restructuring*
- d) Menunjukkan keyakinan irrasional yang dimiliki peserta didik

## 2) Tahap 2 :

Pada tahap ini, peserta didik menjelaskan perbedaan pemikiran negatif dan positif, mengemukakan apa yang dirasakan, dipikirkan, dan dialaminya. Selanjutnya peserta didik menuliskan permasalahan yang dihadapi dengan menuliskan form “catatan pikiran I” dan setelah peserta didik menuliskan tahap selanjutnya mereka langsung membacakan catatan pikir I didepan teman-teman.

## 3) Tahap 3 :

Pada tahap ini peserta didik menuliskan kembali catatan pikir II dengan tema sugesti diri. Untuk membantu membantah keyakinan yang irrasional yang sebelumnya sudah dituliskan pada form catatan pikiran I. Pada kolom E peserta didik menuliskan cara atau pandangan pemikiran alternatif yang lebih rasional terhadap situasi yang dihadapinya.

## 4) Tahap 4 :

Pada tahap ini, peserta didik peserta didik peserta didik diajarkan untuk mengevaluasi prestasi akademis dengan melihat perkembangan

nilai dan perkembangan spiritualnya. Peserta didik diminta untuk membuka kembali lembar form catatan pemikiran I dan II kolom bagian E yaitu pemikiran rasional agar peserta didik bisa mengaplikasikan dalam sikapnya.

#### **5) Tahap 5 :**

pada tahap ini peserta didik membahas materi pada pertemuan sebelumnya yaitu sukses berpikir positif kemudian peserta didik diminta untuk mengisi form “karakteristik saya...” dan “jurnal positif” kemudian dibacakan kembali dihadapan teman-teman konseling kelompok.

#### **6) Tahap 6 :**

Pada pertemuan terakhir ini, peserta didik diberikan penguatan positif, dan meyakinkan bahwa pikiran-pikiran negatif yang diyakini oleh peserta didik adalah tidak benar. Dan konselor meminta peserta didik untuk mengaplikasikan apa yang telah ditulis dalam jurnal positif dan catatan pikiran pada kolom E. Selanjutnya, peserta didik diminta untuk mengisi angket perilaku prokrastinasi akademik.

### **b. Kelas Kontrol**

#### **1) Tahap 1 :**

Proses dimana peserta didik diperlihatkan dan disadarkan bahwa mereka tidak logis dan irrasional. Proses ini membantu peserta didik memahami bagaimana dan mengapa dapat terjadi pemikiran irrasional.

Pada tahap ini peserta didik diajarkan bahwa peserta didik memiliki potensi untuk dapat merubah hal tersebut.

- a) Pembinaan hubungan baik dan identifikasi masalah
- b) Penentuan tujuan konseling
- c) Penjelasan tentang konseling kelompok dengan *thought stopping*
- d) Menunjukkan keyakinan irrasional yang dimiliki peserta didik

## **2) Tahap 2 :**

Pada tahap ini, peserta didik diminta untuk menuliskan apa saja yang menjadi pemikiran negatif dan pemikiran positif. Kemudian peserta didik diminta kembali secara bersamaan untuk memutuskan mana yang benar-benar menjadi pemikiran negatif dan mana yang benar-benar menjadi pemikiran positif peserta didik kemudian ditulis dalam buku harian peserta didik untuk menjadi pembahasan dipertemuan selanjutnya.

## **3) Tahap 3 :**

Pada tahap ini, peserta didik diminta untuk bisa menutup kedua matanya kemudian peserta didik bisa membayangkan pikiran apa saja yang nanti nya akan muncul, baik pemikiran negatif maupun pikiran positif, setelah itu, peserta didik diminta kembali untuk membuka kedua matanya lalu menuliskan apa saja hasil dari perintah seorang konselor tadi.

#### 4) Tahap 4 :

Pada tahap ini, pikiran peserta didik diintrupsi oleh perintah “berhenti”, peserta didik yang telah diminta untuk menuliskan pemikiran negatif nya , misal peserta didik memiliki pemikiran negatif “saya malas mengerjakan tugas matematika”. Maka dalam catatan pemikiran negatif nya peserta didik harus memiliki pemikiran “saya harus berhenti malas untuk mengerjakan tugas matematika.

#### 5) Tahap 5 :

Pada tahap ini, setelah peserta didik menumbuhkan kata “berhenti” dalam pemikiran negatifnya selanjutnya peserta didik harus mampu mengganti pemikiran yang tidak diinginkan dengan pemikiran yang lebih positif.

#### 6) Tahap 6 :

Pada tahap ini, peserta didik diberikan selembar angket prokrastinasi untuk melihat apakah ada hasil dari kegiatan konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* ini.

### 3. Interpretasi Data

Sebelum dilakukan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk kelompok eksperimen dan konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* untuk kelompok kontrol dilakukan *pretest* untuk mengetahui kondisi awal dan melakukan *posttest* untuk mengetahui kondisi setelah mendapatkan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk kelompok eksperimen dan konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* untuk kelompok kontrol.

Berdasarkan perhitungan tabel dibawah ini, dapat diketahui perbandingan skor kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, kelompok eksperimen

**Tabel 13**  
**Data Skor Perilaku Prokrastinasi Akademik Sebelum Dan Sesudah Diberikan Layanan Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* Kelompok Eksperimen**

No	Nama Inisial	Sebelum Ada Layanan	Kriteria	Sesudah Ada Layanan	Kriteria
1	FHM	103	Tinggi	47	Sedang
2	BHY	83	Tinggi	41	Rendah
3	MRP	102	Tinggi	60	Sedang
4	EAH	99	Tinggi	46	Sedang
5	CSZ	89	Tinggi	41	Rendah
6	MPP	85	Tinggi	52	Sedang
7	AWM	90	Tinggi	41	Rendah
8	CSCP	87	Tinggi	62	Sedang
9	YST	97	Tinggi	48	Sedang
10	NRABD	93	Tinggi	52	Sedang

**Tabel 14**  
**Data Skor Perilaku Prokrastinasi Akademik Sebelum Dan Sesudah Diberikan Layanan Konseling Kelompok Teknik *thought stopping* Kelompok Kontrol**

No	Nama Inisial	Sebelum Ada Layanan (pretest)	Kriteria	Sesudah ada layanan (posttest)	Kriteria
1	ICA	76	Tinggi	52	Sedang
2	RA	87	Tinggi	55	Sedang
3	SF	92	Tinggi	43	Rendah
4	AS	89	Tinggi	51	Sedang
5	NAR	87	Tinggi	50	Sedang
6	DSRP	89	Tinggi	55	Sedang
7	MAS	78	Tinggi	57	Sedang
8	WGR	90	Tinggi	59	Sedang
9	AAS	90	Tinggi	53	Sedang
10	EA	77	Tinggi	76	Sedang



**Tabel 15**  
**Deskripsi data *pre-test* dan *post-test* perilaku prokrastinasi peserta didik di SMA Al-Azhar 03 Bandar Lampung**

Kelas Eksperimen			Kelas Kontrol		
No	Pre-test	Post-test	No	Pre-test	Post-test
1	103	47	1	76	52
2	83	41	2	87	55
3	102	60	3	92	43
4	99	46	4	89	51
5	89	41	5	87	50
6	85	52	6	89	55
7	90	41	7	78	57
8	87	62	8	90	59
9	97	48	9	90	53
10	93	52	10	77	76
Jumlah	928	490		855	551
Mean	92,8000	49,0000		85,5000	55,1000

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat pengukuran penurunan perilaku prokrastinasi peserta didik pada kelas eksperimen dan kelas kontrol. Pada kelas eksperimen sebelum dilakukan perlakuan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dengan skor 928 dan sesudah dilakukan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dengan skor 40. Pada kelas kontrol sebelum dilakukan konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* dengan skor 885 dan sesudah dilakukan konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* dengan skor 551. Dilihat dari hasil *pre-test* dan *post-test* kelas eksperimen dan kelas kontrol dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan kedua teknik tersebut dapat menurunkan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik.

**Tabel 16**  
**Tingkat Persentase Kategori Perilaku Prokrastinasi Akademik kelas eksperimen**

No	Kategori	Pretest		Posttest	
		N	%	N	%
1	Tinggi	10	100%	-	-
2	Sedang	-	-	7	70%
3	Rendah	-	-	3	30%
<b>Jumlah</b>		10	100%	10	100%

**Tabel 17**  
**Tingkat Persentase Kategori Preilaku Prokrastinasi Akademik kelas Kontrol**

No	Kategori	Pretest		Posttest	
		N	%	N	%
1	Tinggi	10	100%	-	-
2	Sedang	-	-	9	90%
3	Rendah	-	-	1	10%
<b>Jumlah</b>		10	100%	10	100%

Dapat dilihat juga dari hasil penurunan perilaku prokrastinasi peserta didik dari kedua presentase antara kelas eksperimen dan kelas kontrol bahwa kelas eksperimen terdapat 3 kategori rendah dibandingkan kelas kontrol terdapat 1 kategori rendah. Sudah bisa dikatakan bahwa konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* bisa menurunkan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik.

## **B. Uji Hipotesis Wilcoxon**

Uji wilcoxon merupakan salah satu dari uji statistik nonparametrik. Uji ini di pakai ketika suatu data tidak berdistribusi normal. Penguji dua sampel berpasangan prinsipnya menguji apakah dua sampel berpasangan satu dengan

yang lainnya berasal dari populasi yang sama.<sup>1</sup> Dalam penelitian ini menguji untuk 20 sampel, 10 sampel diberikan *treatmen* dengan teknik *cognitive restructuring* dan 10 sampel diberikan dengan teknik *thought stopping*. Sebelum diberikan kedua teknik, sampel tersebut diberikan *pretest* untuk mengetahui perilaku prokrastinasi peserta didik. Kemudian setelah diberikan kedua teknik tersebut, maka diberikan tes kembali yaitu *posttest* untuk mengetahui perubahan perilaku prokrastinasi peserta didik.

1. Analisis proses penghitung kelas eksperimen

**Tabel 18**  
**Uji Wilcoxon Kelas Eksperimen**

**Test Statistics<sup>b</sup>**

	Posttest_Eksperimen - Pretest_Eksperimen
Z	-2.807 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa Z hitung yang diperoleh yaitu -2.807 dan signifikannya diperoleh yaitu sebesar 0.005 yang menunjukkan bahwa  $H_a$  diterima karena nilai signifikan lebih kecil dari 0.05

**Ranks**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest_Eksperimen - Pretest_Eksperimen	Negative Ranks	10 <sup>a</sup>	5.50	55.00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	10		

<sup>1</sup> Singgih Santoso, *Aplikasi SPSS pada statistik non parametri* (Jakarta: PT Elek Media Komputindo).h. 115

Pada tabel ranks dapat diketahui terdapat 10 peserta didik yang skor *posttest* mengalami penurunan jika dibandingkan nilai *pretest*, tidak ada skor *posttest* yang mengalami kenaikan dan juga tidak ada yang memiliki jumlah skor yang sama antara *pretest* dan *posttest*.

Statistics		PRETES_EKSPER IMEN	POSTEST_EKSPE RIMEN
N	Valid	10	10
	Missing	0	0
Mean		92.8000	49.0000
Median		91.5000	47.5000
Mode		83.00 <sup>a</sup>	41.00
Std. Deviation		7.13053	7.55719
Minimum		83.00	41.00
Maximum		103.00	62.00
Sum		928.00	490.00

Dari data diatas dapat diketahui bahwa ada peningkatan yang signifikan dari sebelum diberikan dan sesudah diberikan perlakuan.

Dalam analisis data deskriptif menyatakan bahwa :

*Mean pretest* : 92,8 (termasuk kategori tinggi)

*Mean posttest*: 49 (termasuk kategori sedang)

Dasar pengambilan keputusan

- Dengan membandingkan angka z hitung dan z tabel hitung :

Jika  $z \text{ hitung} < z \text{ tabel}$  maka diterima

Jika  $z \text{ hitung} > z \text{ tabel}$  maka ditolak

- Dengan melihat angka probabilitas, dengan ketentuan :

Probabilitas  $>$  dari 0,05 maka diterima

Probabilitas < dari 0,05 maka ditolak

Keputusan :

- Dengan membandingkan angka z hitung dan z tabel :

a. z hitung = -2.807 (lihat pada *output*, tanda – hanya menunjukkan arah)

b. z tabel =  $\pm 1,96$

untuk tingkat kepercayaan 95 % dan uji dua sisi didapatkan nilai z tabel adalah  $\pm 1,96$ .

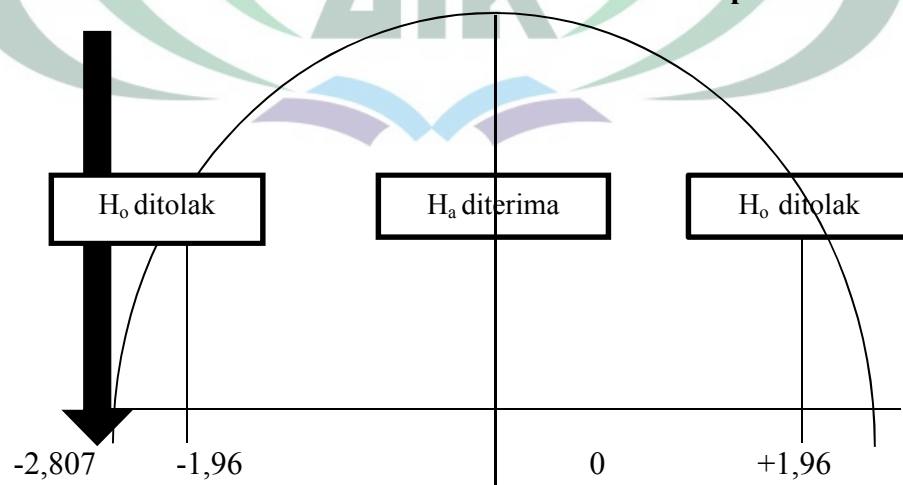
Cara mencari z tabel :

1)  $0,05 : 2 = 0,025$

2)  $0.5 - 0,025 = 0,475$

3)  $0,475 = 1,96$  (lihat pada tabel)

**Gambar 4**  
**Kurva Setelah Diberikan Perlakuan Kelas Eksperimen**



Keputusan :

Karena  $z$  hitung terletak di daerah  $z_{tabel}$ , maka keputusannya adalah menolak  $H_0$  atau pemberian teknik *cognitive restructuring* dapat menurunkan perilaku prokrastinasi peserta didik. Dengan melihat angka probabilitas pada *output* SIG adalah  $0,000 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak. Hal ini berarti teknik *cognitive restructuring* dapat menurunkan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik. Sedangkan dari perhitungan  $z$  hitung didapat nilai  $z$  adalah  $-2,807$  (tanda  $-$  tidak relevan karena hanya menunjukkan arah) lebih besar dari  $z$  tabel yaitu  $1,96$ .

## 2. Analisis proses perhitungan kelas kontrol

**Tabel 19**  
**Uji Wilcoxon Kelas Kontrol**

Test Statistics <sup>b</sup>	
	Posttest_Kontrol - Pretest_Kontrol
Z	-2.805 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa  $Z$  hitung yang diperoleh yaitu  $-2.805$  dan signifikannya diperoleh yaitu sebesar  $0.005$  yang menunjukkan bahwa  $H_a$  diterima karena nilai signifikan lebih kecil dari  $0.05$

**Ranks**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest_Kontrol - Pretest_Kontrol	Negative Ranks	10 <sup>a</sup>	5.50	55.00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	10		



Pada tabel ranks dapat diketahui terdapat 10 peserta didik yang skor *posttest* mengalami penurunan jika dibandingkan nilai *pretest*, tidak ada skor *posttest* yang mengalami kenaikan dan juga tidak ada yang memiliki jumlah skor yang sama antara *pretest* dan *posttest*.

Statistics		Pretest Kontrol	Posttest Kontrol
N	Valid	10	10
	Missing	0	0
Mean		85.5000	55.1000
Median		88.0000	54.0000
Mode		87.00 <sup>a</sup>	55.00
Std. Deviation		6.05989	8.55635
Minimum		76.00	43.00
Maximum		92.00	76.00
Sum		855.00	551.00

Dari data diatas dapat diketahui bahwa ada peningkatan yang signifikan dari sebelum diberikan dan sesudah diberikan perlakuan.

Dalam analisis data deskriptif menyatakan bahwa :

*Mean pretest* : 88,5 (termasuk kategori tinggi)

*Mean posttest*: 55,1 (termasuk kategori sedang)

Dasar pengambilan keputusan

- Dengan membandingkan angka z hitung dan z tabel hitung :

Jika  $z \text{ hitung} < z \text{ tabel}$  maka diterima

Jika  $z \text{ hitung} > z \text{ tabel}$  maka ditolak

- Dengan melihat angka probabilitas, dengan ketentuan :

Probabilitas  $>$  dari 0, 05 maka diterima

Probabilitas  $<$  dari 0,05 maka ditolak

Keputusan :

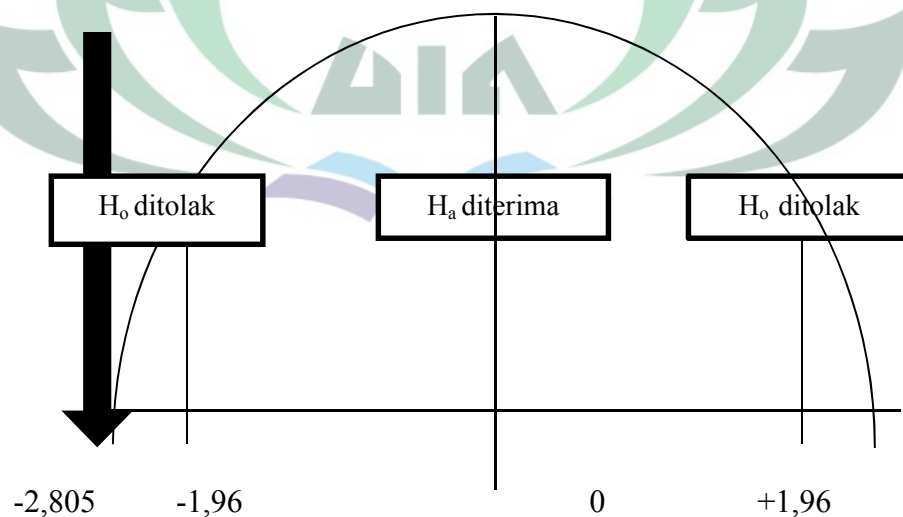
- Dengan membandingkan angka  $z$  hitung dan  $z$  tabel :
  - a.  $z$  hitung = -2.805 (lihat pada *output*, tanda – hanya menunjukkan arah)
  - b.  $z$  tabel =  $\pm 1,96$

untuk tingkat kepercayaan 95 % dan uji dua sisi didapatkan nilai  $z$  tabel adalah  $\pm 1,96$ .

Cara mencari  $z$  tabel :

- 1)  $0,05 : 2 = 0,025$
- 2)  $0.5 - 0,025 = 0,475$
- 3)  $0,475 = 1,96$  (lihat pada tabel)

**Gambar 5**  
**Kurva Setelah Diberikan Perlakuan Kelas Kontrol**



Keputusan :

Karena  $z$  hitung terletak di daerah , maka keputusannya adalah menolak atau pemberian teknik *cognitive restructuring* dapat menurunkan

perilaku prokrastinasi peserta didik. Dengan melihat angka probabilitas pada *output* SIG adalah  $0,000 < 0,05$ , maka ditolak. Hal ini berarti teknik *cognitive restructuring* dapat menurunkan perilaku prokrastinasi akademik peserta didik. Sedangkan dari perhitungan *z* hitung didapat nilai *z* adalah  $-2,807$  (tanda  $-$  tidak relevan karena hanya menunjukkan arah) lebih besar dari *z* tabel yaitu  $1,96$ .

### 3. Analisis sebelum dan sesudah pemberian perlakuan kelas eksperimen

Jika dilihat dari hasil perhitungan maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dan dapat disimpulkan bahwa pemberian teknik *cognitive restructuring* berpengaruh dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik.

**Tabel 20**  
**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretes_Eksperimen	10	83.00	103.00	92.8000	7.13053
Posttest_Eksperimen	10	41.00	62.00	49.0000	7.55719
Valid N (listwise)	10				

Dari tabel diatas menunjukkan hasil *posttest* dengan nilai minimum lebih kecil dari pada nilai minimum *pretest* yaitu  $41 \leq 83$  dan nilai maksimum pada *posttest* lebih kecil dari nilai maksimum *posttest* yaitu  $62 \leq 103$ . Pada nilai mean (rata-rata) nilai *posttest* juga lebih kecil dari pada nilai *pretest* yaitu  $49 \leq 92,8$ .

4. Analisis sebelum dan sesudah pemberian perlakuan kelas kontrol

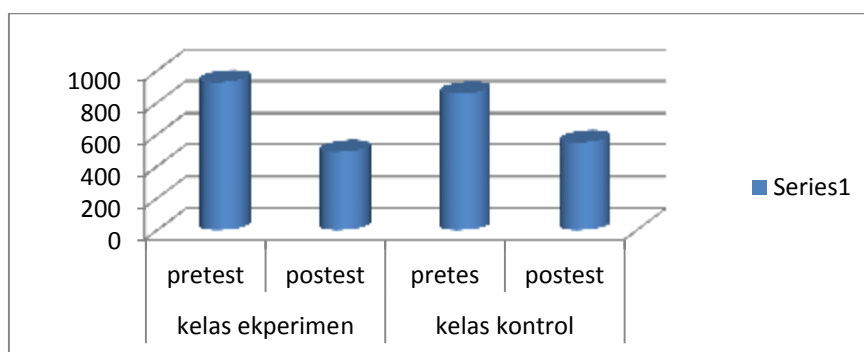
**Tabel 21**  
**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest_Kontrol	10	76.00	92.00	85.5000	6.05989
Posttest_Kontrol	10	43.00	76.00	55.1000	8.55635
Valid N (listwise)	10				

Dari tabel diatas menunjukkan hasil *posttest* dengan nilai minimum lebih kecil dari pada nilai minimum *pretest* yaitu  $43 \leq 76$  dan nilai maksimum pada *posttest* lebih kecil dari nilai maksimum *posttest* yaitu  $76 \leq 92$  . Pada nilai mean (rata-rata) nilai *posttest* juga lebih kecil dari pada nilai *pretest* yaitu  $88,5 \leq 55,1$ . Dari kedua teknik tersebut dapat disimpulkan bahwa penurunan perilaku akademik peserta didik lebih besar kelas eksperimen yaitu sebanyak 43,8 dibandingkan penurunan perilaku prokrastinasi akademik kelas kontrol yaitu sebanyak 30,4.

**Gambar 6**

**Grafik Penurunan Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik**



### C. Pembahasan

Adanya perilaku prokrastinasi dari 20 peserta didik di SMA Al-Azhar 03 Bandar Lampung diakibatkan oleh keputusan yang dibuat-buat ketika bertindak, kecendrungan yang berlawanan dengan dorongan hati dan bertindak tanpa mempertimbangkan yang matang.<sup>2</sup> Ciri-ciri peserta didik yang melakukan prokrastinasi akademik yaitu menunda saat seseorang berniat untuk belajar, menunda saat yang sebenarnya adalah waktu/jadwal belajar untuk mulai belajar, adanya kesenjangan antara niat untuk belajar dengan perilaku nyata, dan melakukan hal yang lebih menyenangkan lainnya daripada belajar.<sup>3</sup>

Perilaku prokrastinasi yang dialami oleh peserta didik dengan kelompok eksperimen 10 peserta didik dan kelompok kontrol 10 peserta didik ini terlihat dari tanda-tanda bahwa peserta didik sering terjadi dilingkungan sekolah dikarenakan faktor peserta didik yang memiliki pikiran irrasional bahwa pada keesokan harinya bisa dikerjakan, kurangnya percaya diri untuk mengerjakan tugas yang diberikan oleh seorang guru, mementingkan hal-hal yang lebih menyenangkan sehingga melupakan tugas-tugas sekolah, serta kurangnya mengatur waktu antara belajar dan bermain. Selain itu, adanya faktor eksternal terhadap perilaku prokrastinasi akademik ini yaitu gaya pengasuhan orang tua .

---

<sup>2</sup> Sekar Rati Andariyani dan Anne Fatma, *Hubungan Antara Distres dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi*, (Jurnal Talenta Psikologi Vol. II No. 2 Agustus 2013), h, 166

<sup>3</sup> Ermida & florentina, *pelatihan sat dan prokrastinasi pada siswa SMA*, universitas katolik widya mandala surabaya, h, 40

Konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*. pada dasarnya dapat membantu peserta didik yang mengalami perilaku prokrastinasi akademik karena teknik *cognitive restructuring* ini dirancang untuk membantu mencapai respon emosional yang lebih baik dengan mengubah kebiasaan buruk peserta didik, serta dirancang dalam membantu proses belajar untuk distorsi kognitif atau menyangkal “kesalahan berfikir” dengan tujuan mengganti pikiran peserta didik yang irrasional menjadi pemikiran yang rasional dan menjadi pemikiran yang positif.<sup>4</sup>

Konseling kelompok dengan teknik *cognitive* membantu peserta didik yang mengalami perilaku prokrastinasi akademik dengan menunjukkan keyakinan irrasional yang dimiliki peserta didik. Kemudian mempertentangkan bahwa dengan teknik ini peserta didik lebih bisa menyadari bahwa perilaku prokrastinasi akademik yang terjadi pada dirinya terjadi atas dasar keyakinan irrasional yang dimiliki. Teknik yang digunakan adalah *cognitive restructuring* dimana peserta didik diminta untuk mengumpulkan informasi latar belakang untuk mengungkapkan masalah yang dihadapi dimasa lalu maupun masa sekarang, peserta didik diminta untuk menuliskan permasalahan keyakinan irrasional pada catatan pikir yang telah disediakan, kemudian mengevaluasi keyakinan berpikir peserta didik dengan membantu mengubah keyakinan berpikir peserta didik menjadi rasional.

---

<sup>4</sup> Chintia Diana Cristi, *Penggunaan Strategi Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa Kelas X-Tsm (Teknik Sepeda Motor)-1 SMK Negeri 1 Mojokerto*. (Jurnal BK UNESA. Volume 04 Nomor 01 Tahun 2013, 266 – 273), h, 268



Pada kasus perilaku prokrastinasi akademik peserta didik yang diberikan tentang bagaimana cara mengurangi perilaku prokrastinasi akademik yang dimiliki dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring*. Harapannya peserta didik dapat mengurangi pemikiran irrasional yang dimiliki dengan menggantikan pemikiran menjadi yang lebih rasional, sehingga peserta didik dapat lebih memanfaatkan waktu untuk bisa mengoptimalkan pekerjaan yang seharusnya dikerjakan. Setelah dilakukannya *cognitive restructuring* peserta didik dan praktikan mendiskusikan pemahamannya baru yang telah peserta didik peroleh kemudian mengaplikasikan di kehidupan peserta didik. Dari proses konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* terdapat perubahan perilaku yang menunjukkan pada menurunnya perilaku prokrastinasi akademik peserta didik. Peserta didik yang dahulunya enggan untuk mengerjakan tugas, peserta didik lebih memilih bermain atau lebih memilih hal yang dianggap lebih menyenangkan sehingga mengabaikan tugas-tugas yang telah diberikan oleh guru, peserta didik yang kurang percaya diri untuk bisa mengerjakan tugas sesuai kemampuannya, dengan dilakukannya konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* pada peserta didik yang diminta untuk menuliskan pemikiran-pemikiran negatif sudah terlihat adanya perubahan perilaku pada peserta didik. Proses konseling yang dilaksanakan pada 4 kali pertemuan pada setiap pertemuan dengan peserta didik diberikan penilaian hasil akhir layanan konseling kelompok, sehingga terdapat beberapa kesan untuk proses konseling yang disampaikan oleh peserta didik. Penilaian tersebut dapat disimpulkan

bagwa pertemuan pada kegiatan konseling kelompok cukup berarti bagi peserta didik, karena dapat menyelesaikan masalah, dapat mengurangi beban pikiran karena diarahkan untuk peserta didik lebih berpikir rasional, dan yang terpenting dapat mengurangi perilaku prokrastinasi peserta didik.

Pada perubahan perilaku peserta didik yang menunjukkan menurunnya perilaku prokrastinasi akademik terlihat sekali setelah pertemuan konseling kelompok keempat, dimana peserta didik telah belajar untuk mempertentangkan pemikiran irrasional menjadi pemikiran rasional serta mendiskusikan perilaku dari teknik *cognitive restructuring* yang telah dilakukan. Berdasarkan uraian diatas hipotesis mengatakan bahwa konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* bisa mengurangi perilaku prokrastinasi peserta didik kelas XI di SMA Al-Azhar 03 Bandar Lampung.

#### **D. Keterbatasan Peneliti**

Meskipun penelitian sudah dilakukan dengan sebaik mungkin dan sesuai dengan prosedur penelitian yang ditetapkan namun penelitian ini tetap memiliki keterbatasan. Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu keterbatasan waktu dalam pelaksanaan, keterbatasan alat pengumpulan data dan dokumentasi.

##### **1. Keterbatasan waktu**

Keterbatasan konseling dengan teknik *cognitive restructuring* yang dilakukan belum optimal. Hal ini terjadi karena pelaksanaan konseling dilakukan disela-sela waktu luang peserta didik yaitu setelah KBM berakhir.

## 2. Keterbatasan alat pengumpulan data

Alat pengumpul data yang digunakan hanya menggunakan angket, wawancara, serta observasi. Selain itu, keterbatasan dalam pengumpulan data dari peserta didik yang tidak mau direkam maupun diphoto, karena jika direkam maupun diphoto peserta didik tidak bebas mengutarakan perasaan dan keluhan yang sedang dialami yang artinya ada ketertutupan dari peserta didik dan jika hal itu terjadi maka akan menghambat jalannya proses konseling, sehingga hasil konseling kurang sempurna.



## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian di SMA Al-Azhar 03 Bandar Lampung yang telah dilakukan pada penelitian tanggal 23 juli 2018 sampai 23 agustus 2018 maka dapat diambil kesimpulan bahwa konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dapat berpengaruh untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik di SMA Al-Azhar 03 Bandar Lampung dan dapat dibuktikan dengan :

1. Pada kelas eksperimen hasil konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* dapat dilihat dari hasil *pretest* yaitu dengan skor 928 dengan rata-rata/*mean* 92.8000 mengalami penurunan dengan hasil *posttest* yaitu dengan skor 490 dengan rata-rata/*mean* 49.0000. Sedangkan pada kelas kontrol hasil konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* hasil *pretest* yaitu dengan skor 885 dengan rata-rata/*mean* 85.5000 mengalami penurunan dengan hasil *posttest* 551 dengan rata-rata/*mean* 55.1000
2. Hasil uji wilcoxon kelas eksperimen dengan menggunakan SPSS versi 17 didapat z hitung yaitu sebesar 2,807 yang lebih besar dari z tabel yaitu 1,96 dan juga nilai signifikan yaitu sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05.

Sedangkan hasil uji wilcoxon kelas kontrol dengan menggunakan SPSS versi 17 didapat z hitung yaitu sebesar 2,805 yang lebih besar dari z tabel yaitu 1,96 dan juga nilai signifikannya yaitu sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05.

3. Dilihat juga dari hasil presentase bahwa kelas eksperimen lebih memiliki penurunan perilaku prokrastinasi akademik dibandingkan dengan kelas kontrol.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* lebih efektif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik peserta didik kelas XI di SMA Al-Azhar 03 Bandar Lampung.

## **B. Saran**

Setelah peneliti menyelesaikan penelitian ini, membahas dan mengambil kesimpulan dari penelitian ini maka Saran yang dapat dikemukakan dari penelitian yang telah dilakukan di SMA Al-Azhar 03 Bandar Lampung adalah :

1. Kepada peserta didik

Peserta didik diharapkan dapat mengevaluasi/menilai diri sehingga mampu menunjukkan penerimaan terhadap apapun keadaan diri.

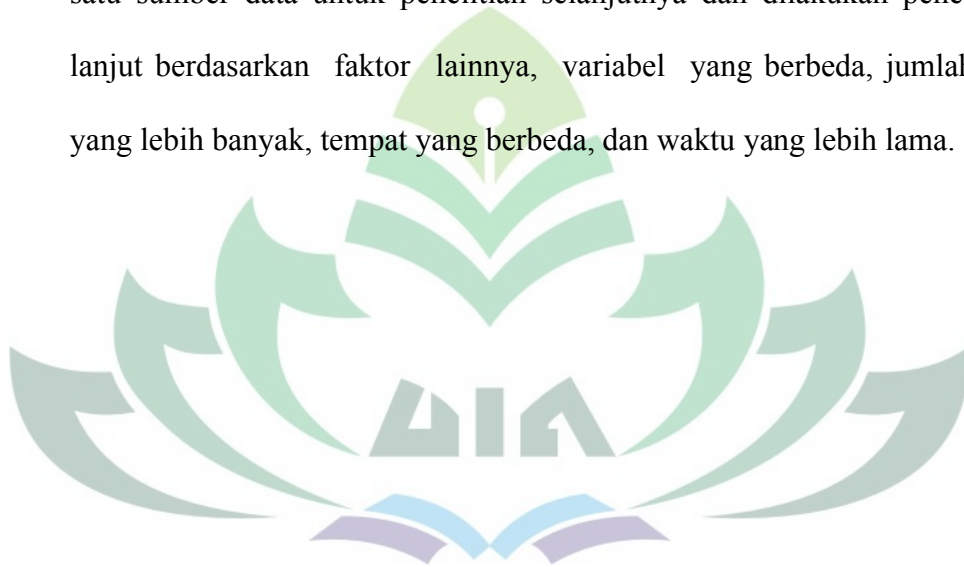
2. Kepada Guru

Hendaknya guru dapat melaksanakan proses belajar mengajar dengan cara yang kreatif serta inovatif agar dapat menarik perhatian peserta didik untuk turut serta aktif dalam proses pembelajaran dan diharapkan guru

Bimbingan dan Konseling dapat menerapkan layanan konseling kelompok sesuai dengan kurikulum yaitu untuk mengatasi permasalahan-permasalahan yang terjadi pada peserta didik, terutama peserta didik yang dikategorikan dengan perilaku prokrastinasi akademik.

### 3. Kepada Peneliti Selanjutnya

Diharapkan di masa yang akan datang dapat digunakan sebagai salah satu sumber data untuk penelitian selanjutnya dan dilakukan peneliti lebih lanjut berdasarkan faktor lainnya, variabel yang berbeda, jumlah sampel yang lebih banyak, tempat yang berbeda, dan waktu yang lebih lama.



## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Juantika Nurihsan, *Bimbingan Dan Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan*, Reflika Aditama, Bandung 40245 Agustus 2010
- Anas Salahudin, *Bimbingan Dan Konseling*, CV Pustaka Setia, Bandung 2010
- Bradley t Elford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2017)
- Chintia Diana Crisri, *Penggunaan Strategi Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa Kelas X-Tsm (Teknik Sepeda Motor)-1 Smk Negeri 1 Mojokerto*. (jurnal BK UNESA. Volume 04 Nomor 01 tahun 2013, 266 – 273)
- Cholid Narbuko, Abu ahmadi, *Metodelogi Penelitian*, Jakarta, Bumi Aksara, 2015
- Desi Haryanti, Tri Hartini, *Efektifitas Konseling Kelompok Rasional Emosi Keperilakuan Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XII MIPA SMA N 2 Semarang Tahun Pelajaran 2015/2016*, (jurnal BK ISSN 2406-8691 Volume 3 Nomer 2, Oktober 2016)
- Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Prokram Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Rineka Cipta, Jakarta 2002
- Ermida & Florentina, *Pelatihan Sat Dan Prokrastinasi Pada Siswa SMA*, Universitas Katolik Widya Mandala surabaya
- Ermida & Florentina Yuni Apsari, *pelatihan sat (self regulation, assertiveness, time management dan prokrastinasi akademik pada siswa sma, fakultas psikologi universitas katolik widya mandala surabaya*, (jurnal psikologi)
- H. Ramayulis, *Ilmu Pendidikan Islam*, (Jakarta; Kalam Mulia 2002)
- M.Nur Ghufro dan Rini Risnawati S, *Teori-teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2011)
- Muhammad Ilham Bakhtiar dan Sinta Nurul Oktaviana Kasim, *Teknik Aplikasi Restrukturisasi Cognitif Untuk Mengurangi Perilaku Dalam Prokrastinasi Akademik*. <https://osf.io/preprints/inarxiv/njgqx/download?format=pdf>
- Meirina Dian Mayasari, Dewi Mustami'ah, Dan Weni Endahing Warni, *Hubungan Antara Persepsi Mahasiswa Terhadap Metode Pengajaran Dosen Dengan*



*Kecendrungan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uneversitas Hang Tuah Surabaya. (Jurnal Psikologi UHTS Insan Vol. 12 No. 02 Agustus 2010)*

Naili Zakiyah, Frieda Nuzulia Ratna Hidayati, Imam Setyawan, *Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Berasrama SMP N 3 Peterongan Jombang, (jurnal universitas dipenogoro)*

Prayitno Dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*, Rineka Cipta, Jakarta 2013

Puti Ami Nurjannah, *Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII di MTS N 2 Bandar Lampung, (Skripsi Program S1 Jurusan Bimbingan dan Konseling, Bandar Lampung 2017)*

Sekar Ratri Andariani dan Anne Fatma, *Hubungan Antara Distress dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam menyusun skripsi, (Jurnal Talenta Psikologi Vol. II No. 2 Agustus 2013)*

Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*, Alfabeta, Jakarta, 2013

Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, RajaGrafindo Persada, Jakarta 2007

Undang-Undang SISDIKNA (Sistem Pendidikan Nasional) UU RI No, 20 Tahun 2003 (Jakarta: Sinar Grafik, 2012)

Umi Hidayatin, *Penerapan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mengurangi Gejala Dissociative Trance Disorder Siswa SMAN 1 Kademangan, (jurnal Cendekia, Vol. 11 , No. 1, april 2017. Surakarta Indonesia)*

W Pratiwi Yogi, *Kajian Pustaka Prokrastinasi Akademik, (Jurnal Universitas Yogyakarta)*

31	27	20	32	28	29	30	26	30	28	27	29	31	28
MEAN													



[illegible]

## Descriptive Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol

### Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretes_Eksperimen	10	83.00	103.00	92.8000	7.13053
Postest_Eksperimen	10	41.00	62.00	49.0000	7.55719
Valid N (listwise)	10				

### Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest_Kontrol	10	76.00	92.00	85.5000	6.05989
Postest_Kontrol	10	43.00	76.00	55.1000	8.55635
Valid N (listwise)	10				

## Dokumentasi Peserta Didik



Pembagian Angket Prokrastinasi Akademik (Pre-Test)



Sesi Perkenalan Dalam Kegiatan Konseling Kelompok





Sesi Pengakraban Peserta Didik



Peserta Didik Sedang Menuliskan Catatan Pikiran I



Peserta Didik Sedang Menuliskan Catatan Pikiran I



Peserta Didik Menuliskan Tentang Karakter Saya



## Frequencies Kelas Eksperimen

Statistics

		Pretes_Eksperimen	Posttest_Eksperimen
N	Valid	10	10
	Missing	0	0
Mean		92.8000	49.0000
Median		91.5000	47.5000
Mode		83.00 <sup>a</sup>	41.00
Std. Deviation		7.13053	7.55719
Minimum		83.00	41.00
Maximum		103.00	62.00
Sum		928.00	490.00

## Frequency Table

Pretes\_Eksperimen

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	83.00	1	10.0	10.0	10.0
	85.00	1	10.0	10.0	20.0
	87.00	1	10.0	10.0	30.0
	89.00	1	10.0	10.0	40.0
	90.00	1	10.0	10.0	50.0
	93.00	1	10.0	10.0	60.0
	97.00	1	10.0	10.0	70.0
	99.00	1	10.0	10.0	80.0
	102.00	1	10.0	10.0	90.0
	103.00	1	10.0	10.0	100.0
Total		10	100.0	100.0	

### Posttest Eksperimen

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	41.00	3	30.0	30.0	30.0
	46.00	1	10.0	10.0	40.0
	47.00	1	10.0	10.0	50.0
	48.00	1	10.0	10.0	60.0
	52.00	2	20.0	20.0	80.0
	60.00	1	10.0	10.0	90.0
	62.00	1	10.0	10.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	



## Frequencies Kelas Kontrol

### Statistics

		Pretest_Kontrol	Postest_Kontrol
N	Valid	10	10
	Missing	0	0
Mean		85.5000	55.1000
Median		88.0000	54.0000
Mode		87.00 <sup>a</sup>	55.00
Std. Deviation		6.05989	8.55635
Minimum		76.00	43.00
Maximum		92.00	76.00
Sum		855.00	551.00

## Frequency Table

### Pretest\_Kontrol

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	76.00	1	10.0	10.0	10.0
	77.00	1	10.0	10.0	20.0
	78.00	1	10.0	10.0	30.0
	87.00	2	20.0	20.0	50.0
	89.00	2	20.0	20.0	70.0
	90.00	2	20.0	20.0	90.0
	92.00	1	10.0	10.0	100.0
Total		10	100.0	100.0	

### Posttest Kontrol

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	43.00	1	10.0	10.0	10.0
	50.00	1	10.0	10.0	20.0
	51.00	1	10.0	10.0	30.0
	52.00	1	10.0	10.0	40.0
	53.00	1	10.0	10.0	50.0
	55.00	2	20.0	20.0	70.0
	57.00	1	10.0	10.0	80.0
	59.00	1	10.0	10.0	90.0
	76.00	1	10.0	10.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	



# LAMPIRAN



**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING**  
**BKP TOPIK TUGAS (RPLBK)**

Satuan Pendidikan : Bimbingan Konseling

Kelas / Semester : XI / Ganjil

Alokasi Waktu : 1 x 45 Menit

Tugas Perkembangan : Sukses Dalam Berpikir Positif

Pelaksanaan : Aprilia Suliga

A	Topik permasalahan bahasan	Sukses Dalam Berpikir Positif
B	Kompetensi dasar	Sukses Dalam Berpikir Positif
C	Bidang bimbingan	Pribadi
D	Jenis layanan	Konseling kelompok
E	Format layanan	Kelompok
F	Fungsi layanan	Pemahaman, pengembangan, serta pencegahan
G	Tujuan layanan	- Agar peserta didik berpikir positif tentang dirinya
H	Hasil yang ingin dicapai	- peserta didik dapat merasakan perubahan setelah membiasakan diri untuk berpikir positif
I	Sasaran layanan	Peserta didik kelas XI IPA
J	Karakter yang dikembangkan	Berani, percaya diri, serta dapat bertanggungjawab
K	Uraian kegiatan	



	1. Strategi penyajian / metode	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diskusi</li> <li>- Tanya jawab</li> </ul>
	2. Materi	Terlampir
L	Langkah-langkah pelayanan	
	1. Tahap pembentukan (15 menit)	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Menerima kehadiran anggota kelompok dan mengucapkan salam</li> <li>b. Memimpin doa</li> <li>c. Menjelaskan pengertian dan tujuan layanan konseling kelompok</li> <li>d. Menjelaskan cara pelaksanaan layanan kelompok, diantaranya: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Format kegiatan</li> <li>- Peran anggota kelompok</li> <li>- Suasana interaktif</li> </ul> </li> <li>e. Menjelaskan asas-asas konseling kelompok (kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, kegiatan kenormatifan, kekinian)</li> <li>f. Menyampaikan kesepakatan waktu</li> </ul>
	2. Tahap Peralihan (10 Menit)	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Mengkondisikan anggota kelompok agar siap melanjutkan ketahap berikutnya</li> <li>b. Menanyakan kesepakatan anggota kelompok untuk kegiatan lebih lanjut dan mengenai sasaran</li> <li>c. Menjelaskan contoh masalah pribadi yang dapat dikembangkan dan</li> </ul>

		dibahas dalam kelompok
	3. Tahap kegiatan (30 menit)	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Mengulas kembali kegiatan</li> <li>b. Memberikan penjelasan mengenai materi yang dibahas</li> <li>c. Meminta konseli untuk mengisi form “karakteristik saya..”</li> </ul>
	4. Tahap pengakhiran (5 menit)	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan segera diakhiri</li> <li>b. Menyimpulkan hasil dari masalah yang telah dibahas</li> <li>c. Mengevaluasi kegiatan yang telah dilakukan : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemahaman yang sudah diperoleh oleh anggota kelompok</li> <li>- Perasaan yang dialami selama kegiatan sedang berlangsung</li> <li>- Kesan yang diperoleh selama kegiatan</li> </ul> </li> <li>d. Membahas dan menanyakan tindak lanjut kegiatan BKP</li> <li>e. Mengucapkan terimakasih</li> <li>f. Memimpin doa</li> <li>g. Mengucapkan salam</li> <li>h. Perpisahan</li> </ul>
M	Tempat pelaksanaa	
N	Waktu	1 x 45 menit

O	Pelaksanaan layanan	Aprilia suliga
P	Pihak yang dilibatkan	Peserta didik kelas XI IPA SMA Al-Azhar 03 bandar lampung
Q	Media dan bahan yang digunakan	Bukti, alat tulis, power point, LCD
R	Penilaian	
	Laiseg (pelayanan segera)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Berfikir : pengetahuan baru apa yang anda peroleh selama mengikuti BKP ini ?</li> <li>2. Merasa : perasaan apa yang anda rasakan saat ini ?</li> <li>3. Bersikap : bagaimana sikap anda (menarik, setuju, dll) terhadap pelaksanaan BKP ini ?</li> <li>4. Bertindak : apakah tindakan / perilaku selanjutnya yang dapat anda terapkan ?</li> <li>5. Bertanggungjawab : tanggung jawab apa yang tumbuh pada diri anda setelah melalui layanan BKP ini ?</li> </ol>
S	Ketertarikan layanan dengan kegiatan pendukung	

Bandar Lampung, 2018

Mengetahui,

Peneliti

Guru BK

Aprilia Suliga  
NPM. 1411080173

Mad Berawi, S.Pd  
NIK. 19780804 20081 1 197

Kepala SMA Al-Azhar 03 Bandar Lampung

Drs. Hi. Ma'arifuddin Mz., M.Pd.I  
NIP. 196803172000031006



**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING**  
**BKP TOPIK TUGAS (RPLBK)\**

Satuan Pendidikan : Bimbingan Konseling

Kelas / Semester : XI / Ganjil

Alokasi Waktu : 1 x 45 Menit

Tugas Perkembangan : Interupsi pikiran

Pelaksanaan : Aprilia Suliga

A	Topik permasalahan bahasan	Interupsi pikitan
B	Kompetensi dasar	Interupsi pikiran dengan perintah “berhenti”
C	Bidang bimbingan	Pribadi dan social
D	Jenis layanan	Konseling kelompok
E	Format layanan	Kelompok
F	Fungsi layanan	Pemahaman, pengembangan, serta pencegahan
G	Tujuan layanan	- Menginterupsi pikiran dengan perintah “berhenti”
H	Hasil yang ingin dicapai	- Agar peserta didik menghilangkan pemikiran yang tidak baik dengan menggunakan perintah “berhenti”
I	Sasaran layanan	Peserta didik kelas XI IPA
J	Karakter yang dikembangkan	Berani, percaya diri, serta dapat bertanggungjawab
K	Uraian kegiatan	
	1. Strategi penyajian / metode	- Diskusi - Tanya jawab

	2. Materi	Terlampir
L	Langkah-langkah pelayanan	
	1. Tahap pembentukan (15 menit)	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Menerima kehadiran anggota kelompok dan mengucapkan salam</li> <li>b. Memimpin doa</li> <li>c. Menjelaskan pengertian dan tujuan layanan konseling kelompok</li> <li>d. Menjelaskan cara pelaksanaan layanan kelompok, diantaranya: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Format kegiatan</li> <li>- Peran anggota kelompok</li> <li>- Suasana interaktif</li> </ul> </li> <li>e. Menjelaskan asas-asas konseling kelompok (kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, kegiatan kenormatifan, kekinian)</li> <li>f. Menyampaikan kesepakatan waktu</li> </ul>
	2. Tahap Peralihan (10 Menit)	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Mengkondisikan anggota kelompok agar siap melanjutkan ketahap berikutnya</li> <li>b. Menanyakan kesepakatan anggota kelompok untuk kegiatan lebih lanjut dan mengenai sasaran</li> <li>c. Menjelaskan contoh masalah pribadi yang dapat dikembangkan dan dibahas dalam kelompok</li> </ul>
	3. Tahap kegiatan (30	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Menanyakan kepada anggota</li> </ul>

	menit)	<p>kelompok tentang apa yang menjadi pikirapikirannya saat jam pelajaran terlaksana</p> <p>b. Menuliskan pikiran peserta didik</p> <p>c. Konselor bersama konseli memutuskan pikiran-pikiran tadi menjadi target konseling</p> <p>d. Peserta didik menutup mata serta membayangkan sebuah situasi dimana pikiran menjadi target yang akan muncul dalam pikiran</p> <p>e. Peserta didik mengintrupki pikirapikiran negatif dengan perintah “berhenti”</p>
	4. Tahap pengakhiran (5 menit)	<p>a. Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan segera diakhiri</p> <p>b. Menyimpulkan hasil dari masalah yang telah dibahas</p> <p>c. Mengevaluasi kegiatan yang telah dilakukan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemahaman yang sudah diperoleh oleh anggota kelompok</li> <li>- Perasaan yang dialami selama kegiatan sedang berlangsung</li> <li>- Kesan yang diperoleh selama kegiatan</li> </ul>



		<ul style="list-style-type: none"> <li>d. Membahas dan menanyakan tindak lanjut kegiatan BKP</li> <li>e. Mengucapkan terimakasih</li> <li>f. Memimpin doa</li> <li>g. Mengucapkan salam</li> <li>h. Perpisahan</li> </ul>
M	Tempat pelaksanaa	
N	Waktu	1 x 45 menit
O	Pelaksanaan layanan	Aprilia suliga
P	Pihak yang dilibatkan	Peserta didik kelas XI IPA SMA Al-Azhar 03 bandar lampung
Q	Media dan bahan yang digunakan	Bukti, alat tulis, power point, LCD
R	Penilaian	
	Laiseg (pelayanan segera)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Berfikir : pengetahuan baru apa yang anda peroleh selama mengikuti BKP ini ?</li> <li>2. Merasa : perasaan apa yang anda rasakan saat ini ?</li> <li>3. Bersikap : bagaimana sikap anda (menarik, setuju, dll) terhadap pelaksanaan BKP ini ?</li> <li>4. Bertindak : apakah tindakan / perilaku selanjutnya yang dapat anda terapkan ?</li> <li>5. Bertanggungjawab : tanggung jawab apa yang tumbuh pada diri anda setelah melalui layanan BKP ini ?</li> </ol>

S	Ketertarikan layanan dengan kegiatan pendukung	
---	--	--

Bandar Lampung, 2018

Mengetahui,

Peneliti

Guru BK

Aprilia Suliga  
NPM. 1411080173

Mad Berawi, S.Pd  
NIK. 19780804 20081 1 197

Kepala SMA Al-Azhar 03 Bandar Lampung

Drs. Hi. Ma'arifuddin Mz., M.Pd.I  
NIP. 196803172000031006

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING**  
**BKP TOPIK TUGAS (RPLBK)**

Satuan Pendidikan : Bimbingan Konseling

Kelas / Semester : XI / Ganjil

Alokasi Waktu : 1 x 45 Menit

Tugas Perkembangan : Kekuatan Sugesti Diri

Pelaksanaan : Aprilia Suliga

A	Topik permasalahan bahasan	Kekuatan sugesti diri
B	Kompetensi dasar	Menumbuhkan kekuatan sugesti diri peserta didik
C	Bidang bimbingan	Pribadi dan sosial
D	Jenis layanan	Konseling kelompok
E	Format layanan	Kelompok
F	Fungsi layanan	Pemahaman, pengembangan, serta pencegahan
G	Tujuan layanan	<ul style="list-style-type: none"><li>- Agar peserta didik mampu berfikir positif</li><li>- Agar peserta didik meyakini diri sendiri</li></ul>
H	Hasil yang ingin dicapai	<ul style="list-style-type: none"><li>- Peserta didik mampu menantang pemikiran negatif</li><li>- Agar peserta didik meyakini hal positif dalam diri nya</li></ul>
I	Sasaran layanan	Peserta didik kelas XI IPA

J	Karakter yang dikembangkan	Berani, percaya diri, serta dapat bertanggungjawab
K	Uraian kegiatan	
	1. Strategi penyajian / metode	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diskusi</li> <li>- Tanya jawab</li> </ul>
	2. Materi	Terlampir
L	Langkah-langkah pelayanan	
	1. Tahap pembentukan (15 menit)	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Menerima kehadiran anggota kelompok dan mengucapkan salam</li> <li>b. Memimpin doa</li> <li>c. Menjelaskan pengertian dan tujuan layanan konseling kelompok</li> <li>d. Menjelaskan cara pelaksanaan layanan kelompok, diantaranya: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Format kegiatan</li> <li>- Peran anggota kelompok</li> <li>- Suasana interaktif</li> </ul> </li> <li>e. Menjelaskan asas-asas konseling kelompok (kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, kegiatan kenormatifan, kekinian)</li> <li>f. Menyampaikan kesepakatan waktu</li> </ul>
	2. Tahap Peralihan (10 Menit)	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Mengkondisikan anggota kelompok agar siap melanjutkan ketahap berikutnya</li> <li>b. Menanyakan kesepakatan anggota kelompok untuk kegiatan lebih</li> </ul>

		<p>lanjut dan mengenai sasaran</p> <p>c. Menjelaskan contoh masalah pribadi yang dapat dikembangkan dan dibahas dalam kelompok</p>
	3. Tahap kegiatan (30 menit)	<p>a. Mengulas kembali kegiatan konseling kelompok sebelumnya</p> <p>b. Memberikan penjelasan mengenai kekuatan ugesti diri</p> <p>c. Meminta konseli untuk mengisi form “catatan pikiran II” (ABC+DE)</p> <p>d. Mempersilahkan anggota kelompok mengemukakan masalahnya mengenai pandangan tentang dirinya</p> <p>e. Memberikan umpan balik/respon terhadap jawaban peserta didik</p> <p>f. Memberikan penguatan positif, merasionalkan keyakinan-keyakinan anggota kelompok yang irrasioanl dengan memberikan bukti nyata bahwa pemikiran negatif tentang dirinya tidak benar.</p> <p>g. Memberikan tugas rumah, untuk mengisi form “catatan pikiran II”</p> <p>h. Menyimpulkan</p>
	4. Tahap pengakhiran (5 menit)	<p>a. Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan segera</p>

		<p>diakhiri</p> <p>b. Menyimpulkan hasil dari masalah yang telah dibahas</p> <p>c. Mengevaluasi kegiatan yang telah dilakukan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemahaman yang sudah diperoleh oleh anggota kelompok</li> <li>- Perasaan yang dialami selama kegiatan sedang berlangsung</li> <li>- Kesan yang diperoleh selama kegiatan</li> </ul> <p>d. Membahas dan menanyakan tindak lanjut kegiatan BKP</p> <p>e. Mengucapkan terimakasih</p> <p>f. Memimpin doa</p> <p>g. Mengucapkan salam</p> <p>h. Perpisahan</p>
M	Tempat pelaksanaa	
N	Waktu	1 x 45 menit
O	Pelaksanaan layanan	Aprilia suliga
P	Pihak yang dilibatkan	Peserta didik kelas XI IPA SMA Al-Azhar 03 bandar lampung
Q	Media dan bahan yang digunakan	Bukti, alat tulis, power point, LCD
R	Penilaian	
	Laiseg (pelayanan segera)	<p>1. Berfikir : pengetahuan baru apa yang anda peroleh selama mengikuti</p>

		<p>BKP ini ?</p> <p>2. Merasa : perasaan apa yang anda rasakan saat ini ?</p> <p>3. Bersikap : bagaimana sikap anda (menarik, setuju, dll) terhadap pelaksanaan BKP ini ?</p> <p>4. Bertindak : apakah tindakan / perilaku selanjutnya yang dapat anda terapkan ?</p> <p>5. Bertanggungjawab : tanggung jawab apa yang tumbuh pada diri anda setelah melalui layanan BKP ini ?</p>
S	Ketertarikan layanan dengan kegiatan pendukung	

Bandar Lampung, 2018

Mengetahui,

Peneliti

Guru BK

Aprilia Suliga  
NPM. 1411080173

Mad Berawi, S.Pd  
NIK. 19780804 20081 1 197

Kepala SMA Al-Azhar 03 Bandar Lampung

Drs. Hi. Ma'arifuddin Mz., M.Pd.I  
NIP. 196803172000031006



**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING**  
**BKP TOPIK TUGAS (RPLBK)\**

Satuan Pendidikan : Bimbingan Konseling

Kelas / Semester : XI / Ganjil

Alokasi Waktu : 1 x 45 Menit

Tugas Perkembangan : Penjelasan Layanan Konseling Kelompok

Pelaksanaan : Aprilia Suliga

A	Topik permasalahan bahasan	Penjelasana layanan konseling kelompok
B	Kompetensi dasar	Memahami pengertian dari layanan konseling kelompok, serta pengaplikasiannya didalam kelompok
C	Bidang bimbingan	Pribadi dan social
D	Jenis layanan	Konseling kelompok
E	Format layanan	Kelompok
F	Fungsi layanan	Pemahaman, pengembangan, serta pencegahan
G	Tujuan layanan	<ul style="list-style-type: none"><li>- Mengetahui dan memahami definisi layanan konseling kelompok, tujuan dari layanan konseling kelompok, manfaat dari layanan konseling kelompok dan bagaimana pengaplikasian konseling kelompok</li></ul>
H	Hasil yang ingin dicapai	<ul style="list-style-type: none"><li>- Agar peserta didik dapat memahami layanan konseling kelompok,</li></ul>

		mengetahui tujuan dari layanan konseling kelompok, manfaat dari layanan konseling kelompok, serta bagaimana pengaplikasian layanan konseling kelompok
I	Sasaran layanan	Peserta didik kelas XI IPA
J	Karakter yang dikembangkan	Berani, percaya diri, serta dapat bertanggungjawab
K	Uraian kegiatan	
	1. Strategi penyajian / metode	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diskusi</li> <li>- Tanya jawab</li> </ul>
	2. Materi	Terlampir
L	Langkah-langkah pelayanan	
	1. Tahap pembentukan (15 menit)	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Menerima kehadiran anggota kelompok dan mengucapkan salam</li> <li>b. Memimpin doa</li> <li>c. Menjelaskan pengertian dan tujuan layanan konseling kelompok</li> <li>d. Menjelaskan cara pelaksanaan layanan kelompok, diantaranya: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Format kegiatan</li> <li>- Peran anggota kelompok</li> <li>- Suasana interaktif</li> </ul> </li> <li>e. Menjelaskan asas-asas konseling kelompok (kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, kegiatan kenormatifan, kekinian)</li> </ul>

		f. Menyampaikan kesepakatan waktu
	2. Tahap Peralihan (10 Menit)	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Mengkondisikan anggota kelompok agar siap melanjutkan ketahap berikutnya</li> <li>b. Menanyakan kesepakatan anggota kelompok untuk kegiatan lebih lanjut dan mengenai sasaran</li> <li>c. Menjelaskan contoh masalah pribadi yang dapat dikembangkan dan dibahas dalam kelompok</li> </ul>
	3. Tahap kegiatan (30 menit)	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Menanyakan kepada anggota kelompok tentang mengapa banyak peserta didik memiliki kebiasaan menunda-nunda tugas</li> <li>b. Merangkum pendapat peserta didik dan menyampaikan materi tentang akibat dari kebiasaan menunda-nunda tugas</li> <li>c. Menjelaskan secara runtun faktor mengapa menyampaikan materi tentang akibat dari kebiasaan menunda-nunda tugas</li> <li>d. Selingan (bisa disertai dengan permainan)</li> <li>e. Penarikan kesimpulan</li> <li>f. Peneguhan hasrat (komitmen)</li> </ul>
	4. Tahap pengakhiran (5 menit)	a. Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan segera

		<p>diakhiri</p> <p>b. Menyimpulkan hasil dari masalah yang telah dibahas</p> <p>c. Mengevaluasi kegiatan yang telah dilakukan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemahaman yang sudah diperoleh oleh anggota kelompok</li> <li>- Perasaan yang dialami selama kegiatan sedang berlangsung</li> <li>- Kesan yang diperoleh selama kegiatan</li> </ul> <p>d. Membahas dan menanyakan tindak lanjut kegiatan BKP</p> <p>e. Mengucapkan terimakasih</p> <p>f. Memimpin doa</p> <p>g. Mengucapkan salam</p> <p>h. Perpisahan</p>
M	Tempat pelaksanaa	
N	Waktu	1 x 45 menit
O	Pelaksanaan layanan	Aprilia suliga
P	Pihak yang dilibatkan	Peserta didik kelas XI IPA SMA Al-Azhar 03 bandar lampung
Q	Media dan bahan yang digunakan	Bukti, alat tulis, power point, LCD
R	Penilaian	
	Laiseg (pelayanan segera)	1. Berfikir : pengetahuan baru apa yang anda peroleh selama mengikuti

		<p>BKP ini ?</p> <p>2. Merasa : perasaan apa yang anda rasakan saat ini ?</p> <p>3. Bersikap : bagaimana sikap anda (menarik, setuju, dll) terhadap pelaksanaan BKP ini ?</p> <p>4. Bertindak : apakah tindakan / perilaku selanjutnya yang dapat anda terapkan ?</p> <p>5. Bertanggungjawab : tanggung jawab apa yang tumbuh pada diri anda setelah melalui layanan BKP ini ?</p>
S	Ketertarikan layanan dengan kegiatan pendukung	

Bandar Lampung, 2018

Mengetahui,

Peneliti

Guru BK

Aprilia Suliga  
NPM. 1411080173

Mad Berawi, S.Pd  
NIK. 19780804 20081 1 197

Kepala SMA Al-Azhar 03 Bandar Lampung

Drs. Hi. Ma'arifuddin Mz., M.Pd.I  
NIP. 196803172000031006

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING**  
**BKP TOPIK TUGAS (RPLBK)\**

Satuan Pendidikan : Bimbingan Konseling

Kelas / Semester : XI / Ganjil

Alokasi Waktu : 1 x 45 Menit

Tugas Perkembangan : Imajinasi pikiran (membayangkan situasi dalam pikiran)

Pelaksanaan : Aprilia Suliga

A	Topik permasalahan bahasan	Membayangkan situasi dalam pikiran
B	Kompetensi dasar	menutup mata serta membayangkan situasi dalam pikiran peserta didik
C	Bidang bimbingan	Pribadi dan social
D	Jenis layanan	Konseling kelompok
E	Format layanan	Kelompok
F	Fungsi layanan	Pemahaman, pengembangan, serta pencegahan
G	Tujuan layanan	- Membayangkan sebuah situasi yang akan menjadi target peserta didik
H	Hasil yang ingin dicapai	- Agar peserta didik mengetahui situasi apa yang telah dibayangkan sebelumnya
I	Sasaran layanan	Peserta didik kelas XI IPA
J	Karakter yang dikembangkan	Berani, percaya diri, serta dapat bertanggungjawab
K	Uraian kegiatan	

	1. Strategi penyajian / metode	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diskusi</li> <li>- Tanya jawab</li> </ul>
	2. Materi	Terlampir
L	Langkah-langkah pelayanan	
	1. Tahap pembentukan (15 menit)	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Menerima kehadiran anggota kelompok dan mengucapkan salam</li> <li>b. Memimpin doa</li> <li>c. Menjelaskan pengertian dan tujuan layanan konseling kelompok</li> <li>d. Menjelaskan cara pelaksanaan layanan kelompok, diantaranya: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Format kegiatan</li> <li>- Peran anggota kelompok</li> <li>- Suasana interaktif</li> </ul> </li> <li>e. Menjelaskan asas-asas konseling kelompok (kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, kegiatan kenormatifan, kekinian)</li> <li>f. Menyampaikan kesepakatan waktu</li> </ul>
	2. Tahap Peralihan (10 Menit)	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Mengkondisikan anggota kelompok agar siap melanjutkan ketahap berikutnya</li> <li>b. Menanyakan kesepakatan anggota kelompok untuk kegiatan lebih lanjut dan mengenai sasaran</li> <li>c. Menjelaskan contoh masalah pribadi yang dapat dikembangkan dan</li> </ul>



		dibahas dalam kelompok
	3. Tahap kegiatan (30 menit)	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Menanyakan kepada anggota kelompok tentang apa yang menjadi pikirapikirannya saat jam pelajaran terlaksana</li> <li>b. Menuliskan pikiran peserta didik</li> <li>c. Konselor bersama konseli memutuskan pikiran-pikiran tadi menjadi target konseling</li> <li>d. Peserta didik menutup mata serta membayangkan sebuah situasi dimana pikiran menjadi target yang akan muncul dalam pikiran</li> </ul>
	4. Tahap pengakhiran (5 menit)	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan segera diakhiri</li> <li>b. Menyimpulkan hasil dari masalah yang telah dibahas</li> <li>c. Mengevaluasi kegiatan yang telah dilakukan : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemahaman yang sudah diperoleh oleh anggota kelompok</li> <li>- Perasaan yang dialami selama kegiatan sedang berlangsung</li> <li>- Kesan yang diperoleh selama kegiatan</li> </ul> </li> <li>d. Membahas dan menanyakan tindak</li> </ul>

		<p>lanjut kegiatan BKP</p> <p>e. Mengucapkan terimakasih</p> <p>f. Memimpin doa</p> <p>g. Mengucapkan salam</p> <p>h. Perpisahan</p>
M	Tempat pelaksanaa	
N	Waktu	1 x 45 menit
O	Pelaksanaan layanan	Aprilia suliga
P	Pihak yang dilibatkan	Peserta didik kelas XI IPA SMA Al-Azhar 03 bandar lampung
Q	Media dan bahan yang digunakan	Bukti, alat tulis, power point, LCD
R	Penilaian	
	Laiseg (pelayanan segera)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Berfikir : pengetahuan baru apa yang anda peroleh selama mengikuti BKP ini ?</li> <li>2. Merasa : perasaan apa yang anda rasakan saat ini ?</li> <li>3. Bersikap : bagaimana sikap anda (menarik, setuju, dll) terhadap pelaksanaan BKP ini ?</li> <li>4. Bertindak : apakah tindakan / perilaku selanjutnya yang dapat anda terapkan ?</li> <li>5. Bertanggungjawab : tanggung jawab apa yang tumbuh pada diri anda setelah melalui layanan BKP ini ?</li> </ol>
S	Ketertarikan layanan dengan kegiatan pendukung	

Bandar Lampung, 2018

Mengetahui,

Peneliti

Guru BK

Aprilia Suliga  
NPM. 1411080173

Mad Berawi, S.Pd  
NIK. 19780804 20081 1 197

Kepala SMA Al-Azhar 03 Bandar Lampung

Drs. Hi. Ma'arifuddin Mz., M.Pd.I  
NIP. 196803172000031006

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING**  
**BKP TOPIK TUGAS (RPLBK)\**

Satuan Pendidikan : Bimbingan Konseling

Kelas / Semester : XI / Ganjil

Alokasi Waktu : 1 x 45 Menit

Tugas Perkembangan : Pemusatan Pikiran

Pelaksanaan : Aprilia Suliga

A	Topik permasalahan bahasan	Penjelasana dalam pemusatan pikiran
B	Kompetensi dasar	Memutuskan pikiran mana yang akan dipilih
C	Bidang bimbingan	Pribadi dan social
D	Jenis layanan	Konseling kelompok
E	Format layanan	Kelompok
F	Fungsi layanan	Pemahaman, pengembangan, serta pencegahan
G	Tujuan layanan	- Mengetahui serta memutuskan pikiran-pikiran yang akan ditargetkan oleh peserta didik
H	Hasil yang ingin dicapai	- Agar peserta didik mengetahui pikiran yang menjadi targetnya
I	Sasaran layanan	Peserta didik kelas XI IPA
J	Karakter yang dikembangkan	Berani, percaya diri, serta dapat bertanggungjawab
K	Uraian kegiatan	
	1. Strategi penyajian / metode	- Diskusi - Tanya jawab

	2. Materi	Terlampir
L	Langkah-langkah pelayanan	
	1. Tahap pembentukan (15 menit)	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Menerima kehadiran anggota kelompok dan mengucapkan salam</li> <li>b. Memimpin doa</li> <li>c. Menjelaskan pengertian dan tujuan layanan konseling kelompok</li> <li>d. Menjelaskan cara pelaksanaan layanan kelompok, diantaranya: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Format kegiatan</li> <li>- Peran anggota kelompok</li> <li>- Suasana interaktif</li> </ul> </li> <li>e. Menjelaskan asas-asas konseling kelompok (kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, kegiatan kenormatifan, kekinian)</li> <li>f. Menyampaikan kesepakatan waktu</li> </ul>
	2. Tahap Peralihan (10 Menit)	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Mengkondisikan anggota kelompok agar siap melanjutkan ketahap berikutnya</li> <li>b. Menanyakan kesepakatan anggota kelompok untuk kegiatan lebih lanjut dan mengenai sasaran</li> <li>c. Menjelaskan contoh masalah pribadi yang dapat dikembangkan dan dibahas dalam kelompok</li> </ul>
	3. Tahap kegiatan (30	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Menanyakan kepada anggota</li> </ul>

	menit)	<p>kelompok tentang apa yang menjadi pikirapikirannya saat jam pelajaran terlaksana</p> <p>b. Menuliskan pikiran peserta didik</p> <p>c. Konselor bersama konseli memutuskan pikiran-pikiran tadi menjadi target konseling</p>
	4. Tahap pengakhiran (5 menit)	<p>a. Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan segera diakhiri</p> <p>b. Menyimpulkan hasil dari masalah yang telah dibahas</p> <p>c. Mengevaluasi kegiatan yang telah dilakukan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemahaman yang sudah diperoleh oleh anggota kelompok</li> <li>- Perasaan yang dialami selama kegiatan sedang berlangsung</li> <li>- Kesan yang diperoleh selama kegiatan</li> </ul> <p>d. Membahas dan menanyakan tindak lanjut kegiatan BKP</p> <p>e. Mengucapkan terimakasih</p> <p>f. Memimpin doa</p> <p>g. Mengucapkan salam</p> <p>h. Perpisahan</p>
M	Tempat pelaksanaa	

N	Waktu	1 x 45 menit
O	Pelaksanaan layanan	Aprilia suliga
P	Pihak yang dilibatkan	Peserta didik kelas XI IPA SMA Al-Azhar 03 bandar lampung
Q	Media dan bahan yang digunakan	Bukti, alat tulis, power point, LCD
R	Penilaian	
	Laiseg (pelayanan segera)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Berfikir : pengetahuan baru apa yang anda peroleh selama mengikuti BKP ini ?</li> <li>2. Merasa : perasaan apa yang anda rasakan saat ini ?</li> <li>3. Bersikap : bagaimana sikap anda (menarik, setuju, dll) terhadap pelaksanaan BKP ini ?</li> <li>4. Bertindak : apakah tindakan / perilaku selanjutnya yang dapat anda terapkan ?</li> <li>5. Bertanggungjawab : tanggung jawab apa yang tumbuh pada diri anda setelah melalui layanan BKP ini ?</li> </ol>
S	Ketertarikan layanan dengan kegiatan pendukung	



Bandar Lampung, 2018

Mengetahui,

Peneliti

Guru BK

Aprilia Suliga  
NPM. 1411080173

Mad Berawi, S.Pd  
NIK. 19780804 20081 1 197

Kepala SMA Al-Azhar 03 Bandar Lampung

Drs. Hi. Ma'arifuddin Mz., M.Pd.I  
NIP. 196803172000031006



**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING**  
**BKP TOPIK TUGAS (RPLBK)\**

Satuan Pendidikan : Bimbingan Konseling

Kelas / Semester : XI / Ganjil

Alokasi Waktu : 1 x 45 Menit

Tugas Perkembangan : penukaran pikiran

Pelaksanaan : Aprilia Suliga

A	Topik permasalahan bahasan	Penukaran pikiran
B	Kompetensi dasar	Penukaran pikiran (mengganti pikiran negatif menjadi pikiran yang positif)
C	Bidang bimbingan	Pribadi dan social
D	Jenis layanan	Konseling kelompok
E	Format layanan	Kelompok
F	Fungsi layanan	Pemahaman, pengembangan, serta pencegahan
G	Tujuan layanan	- Mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif
H	Hasil yang ingin dicapai	- Agar peserta didik menghilangkan pemikiran yang tidak baik dengan menggantikannya dengan pikiran positif
I	Sasaran layanan	Peserta didik kelas XI IPA
J	Karakter yang dikembangkan	Berani, percaya diri, serta dapat bertanggungjawab
K	Uraian kegiatan	

	1. Strategi penyajian / metode	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diskusi</li> <li>- Tanya jawab</li> </ul>
	2. Materi	Terlampir
L	Langkah-langkah pelayanan	
	1. Tahap pembentukan (15 menit)	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Menerima kehadiran anggota kelompok dan mengucapkan salam</li> <li>b. Memimpin doa</li> <li>c. Menjelaskan pengertian dan tujuan layanan konseling kelompok</li> <li>d. Menjelaskan cara pelaksanaan layanan kelompok, diantaranya: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Format kegiatan</li> <li>- Peran anggota kelompok</li> <li>- Suasana interaktif</li> </ul> </li> <li>e. Menjelaskan asas-asas konseling kelompok (kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, kegiatan kenormatifan, kekinian)</li> <li>f. Menyampaikan kesepakatan waktu</li> </ul>
	2. Tahap Peralihan (10 Menit)	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Mengkondisikan anggota kelompok agar siap melanjutkan ketahap berikutnya</li> <li>b. Menanyakan kesepakatan anggota kelompok untuk kegiatan lebih lanjut dan mengenai sasaran</li> <li>c. Menjelaskan contoh masalah pribadi yang dapat dikembangkan dan</li> </ul>

		dibahas dalam kelompok
	3. Tahap kegiatan (30 menit)	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Menanyakan kepada anggota kelompok tentang apa yang menjadi pikirapikirannya saat jam pelajaran terlaksana</li> <li>b. Menuliskan pikiran peserta didik</li> <li>c. Konselor bersama konseli memutuskan pikiran-pikiran tadi menjadi target konseling</li> <li>d. Peserta didik menutup mata serta membayangkan sebuah situasi dimana pikiran menjadi target yang akan muncul dalam pikiran</li> <li>e. Peserta didik mengintrupki pikirapikiran negatif dengan perintah “berhenti”</li> <li>f. Peserta didik dievaluasi dengan menggantikan pikiran negatif menjadi pikiran yang lebih baik atau positif</li> </ul>
	4. Tahap pengakhiran (5 menit)	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan segera diakhiri</li> <li>b. Menyimpulkan hasil dari masalah yang telah dibahas</li> <li>c. Mengevaluasi kegiatan yang telah dilakukan :</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemahaman yang sudah diperoleh oleh anggota kelompok</li> <li>- Perasaan yang dialami selama kegiatan sedang berlangsung</li> <li>- Kesan yang diperoleh selama kegiatan</li> </ul> <p>d. Membahas dan menanyakan tindak lanjut kegiatan BKP</p> <p>e. Mengucapkan terimakasih</p> <p>f. Memimpin doa</p> <p>g. Mengucapkan salam</p> <p>h. Perpisahan</p>
M	Tempat pelaksanaa	
N	Waktu	1 x 45 menit
O	Pelaksanaan layanan	Aprilia suliga
P	Pihak yang dilibatkan	Peserta didik kelas XI IPA SMA Al-Azhar 03 bandar lampung
Q	Media dan bahan yang digunakan	Bukti, alat tulis, power point, LCD
R	Penilaian	
	Laiseg (pelayanan segera)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Berfikir : pengetahuan baru apa yang anda peroleh selama mengikuti BKP ini ?</li> <li>2. Merasa : perasaan apa yang anda rasakan saat ini ?</li> <li>3. Bersikap : bagaiman sikap anda (menarik, setuju, dll) terhadap pelaksanaan BKP ini ?</li> </ol>

		<p>4. Bertindak : apakah tindakan / perilaku selanjutnya yang dapat anda terapkan ?</p> <p>5. Bertanggungjawab : tanggung jawab apa yang tumbuh pada diri anda setelah melalui layanan BKP ini ?</p>
S	Ketertarikan layanan dengan kegiatan pendukung	



Aprilia Suliga  
NPM. 1411080173

Mad Berawi, S.Pd  
NIK. 19780804 20081 1 197

Kepala SMA Al-Azhar 03 Bandar Lampung

Drs. Hi. Ma'arifuddin Mz., M.Pd.I  
NIP. 196803172000031006





**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING**  
**BKP TOPIK TUGAS (RPLBK)**

Satuan Pendidikan : Bimbingan Konseling

Kelas / Semester : XI / Ganjil

Alokasi Waktu : 1 x 45 Menit

Tugas Perkembangan : Kebiasaan Menunda-nunda Tugas (Prokrastinasi)

Pelaksana : Aprilia Suliga

A	Topik permasalahan / bahasan	Kebiasaan menunda-nunda tugas
B	Kompetensi dasar	Memahami pengertian, faktor, dampak, dan pencegahan dari kebiasaan menunda-nunda tugas
C	Bidang bimbingan	Pribadi dan sosial
D	Jenis layanan	Bimbingan kelompok
E	Format layanan	Kelompok
F	Fungsi layanan	Pemahaman, pengembangan, serta pencegahan
G	Tujuan layanan	<ul style="list-style-type: none"><li>- Mengetahui dan memahami bagaimana peserta didik yang sering menunda tugas</li><li>- Mengetahui dan memahami faktor penyebab peserta didik sering menunda-nunda tugas</li><li>- Mengetahui dampak yang terjadi akibat kebiasaan suka menunda-nunda</li></ul>

		<p>tugas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Individu dapat merasakan manfaat dari cara pencegahan kebiasaan menunda-nunda tugas</li> </ul>
H	Hasil yang ingin dicapai	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Agar peserta didik dapat memahami topik yang disampaikan</li> <li>- Agar peserta didik mengetahui bagaimana peserta didik menunda tugas</li> <li>- Agar peserta didik mengetahui dan memahami faktor penyebab peserta didik yang sering menunda tugas</li> <li>- Agar peserta didik mengetahui dampak yang terjadi akibat kebiasaan menunda tugas</li> <li>- Agar peserta didik dapat merasakan manfaat dari cara pencegahan kebiasaan menunda tugas</li> </ul>
I	Sasaran layanan	Peserta didik kelas XI IPA 3
J	Karakter yang dikembangkan	Berani, percaya diri, bertanggungjawab
K	Uraian kegiatan	
	1. Strategi penyajian / metode	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diskusi</li> <li>- Tanya jawab</li> </ul>
	2. Materi	Pengertian, faktor, dampak, dan pencegahan dari kebiasaan menunda-nunda tugas
L	Langkah-langkah	

	pelayanan	
	1. Tahap pembentukan (15 menit)	a. Menerima kehadiran anggota kelompok dan mengucapkan salam b. Memimpin doa c. Menjelaskan pengertian dan tujuan bimbingan kelompok d. Menjelaskan cara pelaksanaan bimbingan kelompok, diantaranya: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Format kegiatan</li> <li>- Peran anggota kelompok</li> <li>- Suasana interaktif</li> </ul> e. Menjelaskan asas-asas bimbingan kelompok (kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, kegiatan kenormatifan, kekinian) f. Menyampaikan kesepakatan waktu
	2. Tahap Peralihan (10 Menit)	a. Mengkondisikan anggota kelompok agar siap melanjutkan ketahap berikutnya b. Menanyakan kesepakatan anggota kelompok untuk kegiatan lebih lanjut dan mengenai sasaran c. Menjelaskan contoh masalah pribadi yang dapat dikembangkan dan dibahas dalam kelompok
	3. Tahap kegiatan (30 menit)	a. Menanyakan kepada anggota kelompok tentang mengapa banyak peserta didik memiliki kebiasaan

		<p>menunda-nunda tugas</p> <p>b. Merangkum pendapat peserta didik dan menyampaikan materi tentang akibat dari kebiasaan menunda-nunda tugas</p> <p>c. Menjelaskan secara runtun faktor mengapa menyampaikan materi tentang akibat dari kebiasaan menunda-nunda tugas</p> <p>d. Selingan (bisa disertai dengan permainan)</p> <p>e. Penarikan kesimpulan</p> <p>f. Peneguhan hasrat (komitmen)</p>
	4. Tahap pengakhiran (5 menit)	<p>a. Menjelaskan bahwa kegiatan bimbingan kelompok akan segera diakhiri</p> <p>b. Menyimpulkan hasil dari masalah yang telah dibahas</p> <p>c. Mengevaluasi kegiatan yang telah dilakukan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemahaman yang sudah diperoleh oleh anggota kelompok</li> <li>- Perasaan yang dialami selama kegiatan sedang berlangsung</li> <li>- Kesan yang diperoleh selama kegiatan</li> </ul>
		<p>d. Membahas dan menanyakan tindak lanjut kegiatan BKP</p> <p>e. Mengucapkan terimakasih</p>

		f. Memimpin doa g. Mengucapkan salam h. Perpisahan
M	Tempat pelaksanaan	
N	Waktu	1x 45 menit
O	Pelaksanaan Layanan	Aprilia Suliga
P	Pihak yang dilibatkan	Peserta didik kelas XI IPA3 SMA Al-Azhar 03 Bandar Lampung
Q	Media dan bahan yang digunakan	Buku, alat tulis, power poin, LCD
R	Penilaian	
	Laiseg (pelayanan segera)	1. Berfikir : pengetahuan baru apa yang anda peroleh selama mengikuti BKP ini ? 2. Merasa : perasaan apa yang anda rasakan saat ini ? 3. Bersikap : bagaimana sikap anda (menarik, setuju, dll) terhadap pelaksanaan BKP ini ? 4. Bertindak : apakah tindakan / perilaku selanjutnya yang dapat anda terapkan ? 5. Bertanggungjawab : tanggung jawab apa yang tumbuh pada diri anda setelah melalui layanan BKP ini ?
S	Ketertarikan layanan dengan kegiatan	

	pendukung	
--	-----------	--

Bandar Lampung, 2018

Mengetahui,

Peneliti

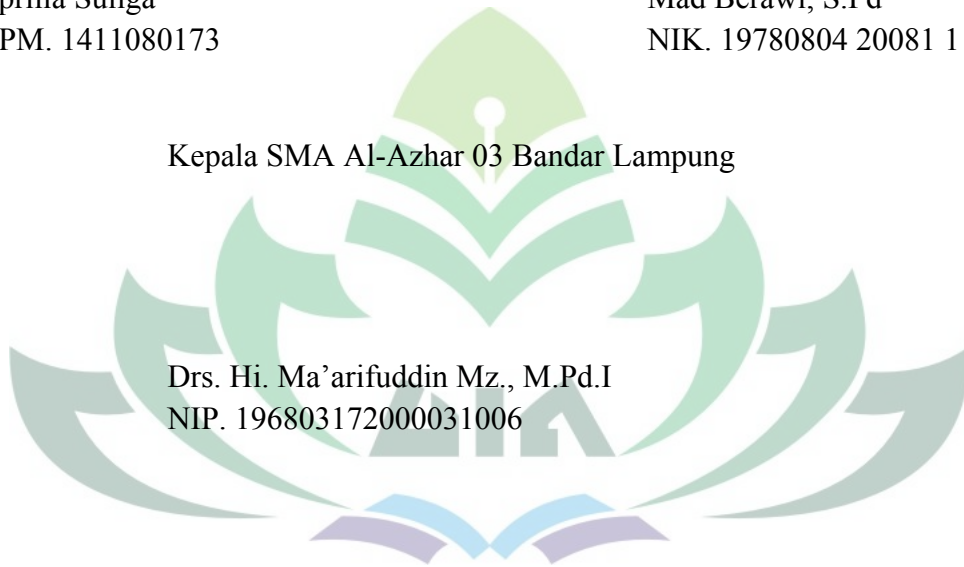
Guru BK

Aprilia Suliga  
NPM. 1411080173

Mad Berawi, S.Pd  
NIK. 19780804 20081 1 197

Kepala SMA Al-Azhar 03 Bandar Lampung

Drs. Hi. Ma'arifuddin Mz., M.Pd.I  
NIP. 196803172000031006



**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING**  
**BKP TOPIK TUGAS (RPLBK)**

Satuan Pendidikan : Bimbingan Konseling

Kelas / Semester : XI / Ganjil

Alokasi Waktu : 1 x 45 Menit

Tugas Perkembangan : Sukses Dengan Berfikir Positif

Pelaksanaan : Aprilia Suliga

A	Topik permasalahan bahasan	Sukses dengan berfikir positif
B	Kompetensi dasar	Mengarah peserta didik dalam berfikir positif
C	Bidang bimbingan	Pribadi dan sosial
D	Jenis layanan	Konseling kelompok
E	Format layanan	Kelompok
F	Fungsi layanan	Pemahaman, pengembangan, serta pencegahan
G	Tujuan layanan	<ul style="list-style-type: none"><li>- Agar peserta didik mampu berfikir positif tentang dirinya</li><li>- Agar peserta didik dapat melakukan kegiatan yang terlahir dari pemikiran positif</li></ul>
H	Hasil yang ingin dicapai	<ul style="list-style-type: none"><li>- peserta didik menemukan aspek-aspek positif dalam dirinya</li></ul>
I	Sasaran layanan	Peserta didik kelas XI IPA



J	Karakter yang dikembangkan	Berani, percaya diri, serta dapat bertanggungjawab
K	Uraian kegiatan	
	1. Strategi penyajian / metode	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diskusi</li> <li>- Tanya jawab</li> </ul>
	2. Materi	Terlampir
L	Langkah-langkah pelayanan	
	1. Tahap pembentukan (15 menit)	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Menerima kehadiran anggota kelompok dan mengucapkan salam</li> <li>b. Memimpin doa</li> <li>c. Menjelaskan pengertian dan tujuan layanan konseling kelompok</li> <li>d. Menjelaskan cara pelaksanaan layanan kelompok, diantaranya: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Format kegiatan</li> <li>- Peran anggota kelompok</li> <li>- Suasana interaktif</li> </ul> </li> <li>e. Menjelaskan asas-asas konseling kelompok (kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, kegiatan kenormatifan, kekinian)</li> <li>f. Menyampaikan kesepakatan waktu</li> </ul>
	2. Tahap Peralihan (10 Menit)	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Mengkondisikan anggota kelompok agar siap melanjutkan ketahap berikutnya</li> <li>b. Menanyakan kesepakatan anggota kelompok untuk kegiatan lebih</li> </ul>

		<p>lanjut dan mengenai sasaran</p> <p>c. Menjelaskan contoh masalah pribadi yang dapat dikembangkan dan dibahas dalam kelompok</p>
	3. Tahap kegiatan (30 menit)	<p>a. Mengulas kembali kegiatan konseling kelompok sebelumnya</p> <p>b. Memberikan penjelasan mengenai materi yang dibahas</p> <p>c. Meminta konseli untuk mengisi form “karakter saya....”</p> <p>d. Membahas materi dan form yang sudah diisi</p> <p>e. Memberikan penguatan positif, merasionalkan keyakinan-keyakinan anggota kelompok yang irrasional dengan memberikan bukti nyata bahwa pemikiran negatif tentang dirinya tidak benar. Dan memahami pandangan tersebut dengan perasaan yang positif</p> <p>f. Memberikan tugas rumah</p> <p>g. menyimpulkan</p>
	4. Tahap pengakhiran (5 menit)	<p>a. Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan segera diakhiri</p> <p>b. Menyimpulkan hasil dari masalah yang telah dibahas</p> <p>c. Mengevaluasi kegiatan yang telah</p>

		<p>dilakukan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemahaman yang sudah diperoleh oleh anggota kelompok</li> <li>- Perasaan yang dialami selama kegiatan sedang berlangsung</li> <li>- Kesan yang diperoleh selama kegiatan</li> </ul> <p>d. Membahas dan menanyakan tindak lanjut kegiatan BKP</p> <p>e. Mengucapkan terimakasih</p> <p>f. Memimpin doa</p> <p>g. Mengucapkan salam</p> <p>h. Perpisahan</p>
M	Tempat pelaksanaa	
N	Waktu	1 x 45 menit
O	Pelaksanaan layanan	Aprilia suliga
P	Pihak yang dilibatkan	Peserta didik kelas XI IPA SMA Al-Azhar 03 bandar lampung
Q	Media dan bahan yang digunakan	Bukti, alat tulis, power point, LCD
R	Penilaian	
	Laiseg (pelayanan segera)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Berfikir : pengetahuan baru apa yang anda peroleh selama mengikuti BKP ini ?</li> <li>2. Merasa : perasaan apa yang anda rasakan saat ini ?</li> <li>3. Bersikap : bagaiman sikap anda</li> </ol>

		(menarik, setuju, dll) terhadap pelaksanaan BKP ini ? 4. Bertindak : apakah tindakan / perilaku selanjutnya yang dapat anda terapkan ? 5. Bertanggungjawab : tanggung jawab apa yang tumbuh pada diri anda setelah melalui layanan BKP ini ?
S	Ketertarikan layanan dengan kegiatan pendukung	

Bandar Lampung, 2018

Mengetahui,

Peneliti

Guru BK

Aprilia Suliga

Mad Berawi

NPM. 1411080173

NIP.

Kepala SMA Al-Azhar 03 Bandar Lampung

Drs. Hi. Ma'arifuddin Mz., M.Pd.I

NIP. 196803172000031006

## 1. Validitas

No	No Angket	rhitung	rtabel	Keterangan
1	No 1	0,648599	0,3494	Valid
2	No 2	0,519168	0,3494	Valid
3	No 3	0,381667	0,3494	Valid
4	No 4	0,465197	0,3494	Valid
5	No 5	0,547293	0,3494	Valid
6	No 6	0,389605	0,3494	Valid
7	No 7	0,421996	0,3494	Valid
8	No 8	0,526353	0,3494	Valid
9	No 9	0,478916	0,3494	Valid
10	No 10	0,418191	0,3494	Valid
11	No 11	0,590661	0,3494	Valid
12	No 12	0,540365	0,3494	Valid
13	No 13	0,46098	0,3494	Valid
14	No 14	0,646429	0,3494	Valid
15	No 15	0,375411	0,3494	Valid
16	No 16	0,49586	0,3494	Valid
17	No 17	0,518497	0,3494	Valid
18	No 18	0,463739	0,3494	Valid
19	No 19	0,429277	0,3494	Valid
20	No 20	0,464543	0,3494	Valid
21	No 21	0,523657	0,3494	Valid
22	No 22	0,394328	0,3494	Valid
23	No 23	0,601947	0,3494	Valid
24	No 24	0,475101	0,3494	Valid
25	No 25	0,426686	0,3494	Valid
26	No 26	0,463384	0,3494	Valid
27	No 27	0,690614	0,3494	Valid
28	No 28	0,50751	0,3494	Valid
29	No 29	0,399234	0,3494	Valid
30	No 30	0,415381	0,3494	Valid
31	No 31	0,538407	0,3494	Valid
32	No 32	0,552534	0,3494	Valid

## 2. Reliabilitas

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.900	32



**Wilcoxon Signed Ranks Test Kelas Eksperimen****Ranks**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest_Eksperimen - Pretes_Eksperimen	Negative Ranks	10 <sup>a</sup>	5.50	55.00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	10		

**Test Statistics<sup>b</sup>**

	Posttest_Eksperimen - Pretes_Eksperimen
Z	-2.807 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005





### Wilcoxon Signed Ranks Test Kelas Kontrol

#### Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest_Kontrol - Pretest_Kontrol	Negative Ranks	10 <sup>a</sup>	5.50	55.00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	10		

#### Test Statistics<sup>b</sup>

	Posttest_Kontrol - Pretest_Kontrol
Z	-2.805 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005

